ANADOLU ÜNİVERSİTESİ

anadolum eKampüs

anadolum eKampüs ve anadolu mobil

dilediğin yerden,
dilediğin zaman,
öğrenme fırsatı!

(ekampus.anadolu.edu.tr)

(mobil.anadolu.edu.tr)

ekampus.anadolu.edu.tr

- Takvim
- Duyurular
- Ders Kitabı (PDF)
- Epub
- Html5
- Video
- Canlı Ders
- Sesli Kitap
- Ünite Özeti
- Sesli Özet
- Sorularla Öğrenelim
- Alıştırma
- Deneme Sınavı
- İnfografik
- Etkileşimli İçerik
- Bilgilendirme Panosu
- Çıkmış Sınav Soruları
- Sınav Giriş Bilgisi
- Sınav Sonuçları
- Öğrenci Topluluklari

AOSDESTEK
AÇIKÖĞRETİM DESTEK SİSTEMİ

aosdestek.anadolu.edu.tr

444 10 26

www.anadolu.edu.tr

/AOFAnadolum /Anadolu_Univ instagram.com/anadoluuniv

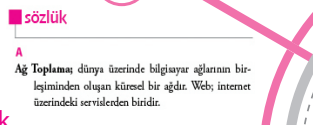
AÖF Kitapları Öğrenci Kullanım Kılavuzu

Öğrenme çıktıları

Bölüm içinde hangi bilgi,beceri ve yeterlikleri kazanacağınızı ifade eder.

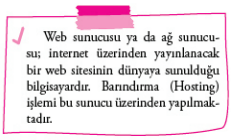
Bölüm Özeti

Bölümün kısa özetini gösterir.



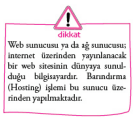
Sözlük

Bölüm içinde geçen önemli kavramlardan oluşan sözlük ünite sonunda paylaşılır.



Tanım

Bölüm içinde geçen önemlikavramların tanımları verilir.

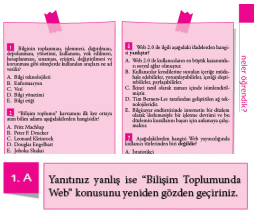


Dikkat

Konuya ilişkin önemli uyarıları gösterir.

Karekod

Bölüm içinde verilen karekodlar, mobil cihazlarınız aracılığıyla sizi ek kaynaklara, videolara veya web adreslerine ulaştırır.



Neler Öğrendik ve Yanıt Anahtarı

Bölüm içeriğine ilişkin 10 adet çoktan seçmeli soru ve cevapları paylaşılır.

Öğrenme Çıktısı Tablosu

Araştır/İlişkilendir/Anlat-Paylaş

İlgili konuların altında cevaplayacağınız soruları, okuyabileceğiniz ek kaynakları ve konuyla ilgili yapabileceğiniz ekstra etkinlikleri gösterir.

Yaşamla İlişkilendir

Bölümün içeriğine uygun paylaşılan yaşama dair gerçek kesitler veya örnekleri gösterir.

Araştırmalarla İlişkilendir

Bölüm içeriği ile ilişkili araştırmaların ve bilimsel çalışmaları gösterir.

ANADOLU ÜNİVERSİTESİ

Davranış Bilimleri II

Editörler

Prof.Dr. Leman BİLGİN
Doç.Dr. Aytül Ayşe CENGİZ

Yazarlar

BÖLÜM 1 — Prof.Dr. Esra CEYHAN

BÖLÜM 2, 3, 4 — Dr.Öğr.Üyesi Aysel KAYAOĞLU

BÖLÜM 5 — Prof.Dr. Asude BİLGİN

BÖLÜM 6 — Doç.Dr. Aytül Ayşe CENGİZ

BÖLÜM 7 — Dr.Öğr.Üyesi Ferzan CÜRÜN

BÖLÜM 8 — Dr. Anıl Boz SEMERCİ
Prof.Dr. Azize ERGENELİ

T.C. ANADOLU ÜNİVERSİTESİ YAYINI NO: 3651
AÇIKÖĞRETİM FAKÜLTESİ YAYINI NO: 2479

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Anadolu Üniversitesine aittir.
"Uzaktan Öğretim" tekniğine uygun olarak hazırlanan bu kitabın bütün hakları saklıdır.
İlgili kuruluştan izin almadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt veya başka şekillerde çoğaltılamaz, basılamaz ve dağıtılamaz.

Copyright © 2017 by Anadolu University
All rights reserved
No part of this book may be reproduced or stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means mechanical, electronic, photocopy, magnetic tape or otherwise, without permission in writing from the University.

Grafik Tasarım ve Kapak Düzeni
Prof.Dr. Halit Turgay Ünalan

Grafikerler
Hilal Özcan
Gülşah Karabulut
Ayşegül Dibek

Dizgi ve Yayıma Hazırlama
Burak Arslan
Murat Uzun
Gülşah Sokum
Gül Kaya
Sinem Yüksel
Burcu Vurucu
Elif Erken

DAVRANIŞ BİLİMLERİ II

E-ISBN
978-975-06-3391-1

Bu kitabın tüm hakları Anadolu Üniversitesi'ne aittir.

ESKİŞEHİR, Şubat 2019

2968-0-0-0-2602-V01

İçindekiler

BÖLÜM 1 Psikoloji Bilimi

Psikoloji Bilimi Nedir? 3
Psikoloji Biliminin Tarihsel Süreci 4
Psikoloji Biliminde Bakış Açıları 6
- Psikodinamik Bakış Açısı 6
- Davranışçı Bakış Açısı 7
- Hümanistik Bakış Açısı 7
- Bilişsel Bakış Açısı 8
- Biyolojik Bakış Açısı 8
- Evrimsel Bakış Açısı 8
- Sosyo-Kültürel Bakış Açısı 9

Psikoloji Biliminin Uzmanlık Alanları 9
Psikoloji Biliminde Araştırma Yöntemleri .. 10
- Betimsel Yöntemler 11
- Deneysel Yöntem 13
- Gelişimsel Yöntemler 14

BÖLÜM 2 Algılama

Algının Tanımı ve Doğası 27
Biçim Algısı 28
- Şekil-Zemin İlişkisi 28
- Gruplama İlkeleri 28

Hareket Algısı 30
- Gerçek Hareket 30
- Görünürde Hareket 30

Derinlik ve Uzaklık Algısı 31
- Tek Göze Bağlı İpuçları 31
- Çift Göze Bağlı İpuçları 33

Algısal Değişmezlik 33
- Şekil Değişmezliği 33
- Büyüklük Değişmezliği 34
- Renk Değişmezliği 34

Algıda Psikososyal Faktörler 35
- Algıda Kültürün Etkisi 35
- Algıda Bağlamın Etkisi 36
- Algıda Kişisel Özelliklerin Etkisi 37

BÖLÜM 3 Güdüler ve Duygular

Güdülenme 49
Güdülenme Kuramları 49
- İçgüdü Kuramları 49
- Dürtü Yaklaşımı 51
- Optimal Uyarılma Kuramı 53
- İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramı 53

Duygular 55
- Duygunun Tanımlanması 56
- Duyguların Sınıflandırılması 58

Duygu Kuramları 59
- James-Lange Kuramı 59
- Cannon-Bard Kuramı 59
- Bilişsel Kuramlar 60

BÖLÜM 4 Biliş ve Zihinsel Yetenekler

Bilişsel Psikolojinin Doğası 71
Kavramlar 71
- Kavramların Doğası 71
- Kavramların İşlevleri 72
- Kavram Oluşturma Modelleri 73

Problem Çözme 74
- Problemin Zihinsel Temsili (Anlaşılması) 74
- Problem Çözme Stratejileri 74
- Problem Çözümünü Etkileyen Faktörler 75

Dil 77
Zekâ 78
- Zekâ Kuramları 78
- Zekânın Kökeni 80
- Zekâ Ölçekleri 81

BÖLÜM 5 Öğrenme Psikolojisi

Öğrenmenin Doğası 91
Davranışçı Öğrenme Yaklaşımı 92
Pavlov: Klasik Koşullanma 92
Watson: Klasik Koşullanma 95
Guthrie: Bitişiklik İlkesi 95
Thorndike: Deneme Yanılma Yoluyla Öğrenme Kuramı 96
Skinner: Edimsel Koşullanma Kuramı 98
Bandura: Gözlem ve Taklit Yoluyla Öğrenme 100
Bilişsel Yaklaşım 101
Tolman: Gizil Öğrenme Kuramı 101
Köhler: İçgörüsel Öğrenme 102
Bilgiyi İşleme Kuramı 103

BÖLÜM 6 Kişilik

Kişilik 113
Kişilik Kavramı ile Yakın İlişkili Kavramlar 113
Kişilik Gelişimini Etkileyen Faktörler 114
Kalıtım ve Kişilik Etkileşimi 114
Yetenek ve Kişilik Etkileşimi 114
Aile ve Kişilik Etkileşimi 114
Kişilik Kuramları 115
Psikodinamik Yaklaşım 115
Özellikler Yaklaşımı 121
İnsancıl Kuramlar 122
Sosyal Öğrenme Kuramları 124
Bilişsel Kuramlar 126
Kişilik Değerlendirmesi 127
Nesnel Testler 127
Projektif Testler 127

BÖLÜM 7 Stres ve Çatışma

Stres Kavramı 135
Stresin Tanımlanmasına İlişkin Yaklaşımlar 135
Organizmanın Verdiği Tepkiler Temel Alınarak Yapılan Açıklamalar 135
Başımıza Gelen Olaylar Temel Alınarak Yapılan Açıklamalar 136
Lazarus ve Folkman'ın Strese İlişkin Transaksiyonel Modeli 137
Stresle Başa Çıkma 138
Transaksiyonel Model 138
Kişi İçi Başa Çıkma Kaynakları 138
Savunma Mekanizmaları 140
Kişi Dışı Başa Çıkma Kaynağı 141
Sosyal Destek 141
Çatışma Kavramı 141
Kişi İçi Çatışma 142
Kişiler Arası Çatışma 142
Çatışmayla Başa Çıkma 142

BÖLÜM 8 Tutumlar ve Kalıp Yargılar

Tutum 155
Tutum Bileşenleri 155
Tutumların Oluşumu 157
Tutumların Ölçümü 158
Doğrudan Tutum Ölçümü 158
Tutum Davranış İlişkisi 161
Kalıpyargılar 162
Kalıpyargıların Gelişimi 163
Kalıpyargılar, Ön Yargılar ve Ayrımcılık 164

Önsöz

Sevgili öğrenciler,

Kendimizi toplu bir yaşam içerisindeki çeşitli rollerimiz bağlamında düşündüğümüzde ya da sosyal etkileşimde olduğumuz diğer insanları rolleri bağlamında düşündüğümüzde oldukça karmaşık ve zor bir işle baş başa kaldığımızı anlarız. İnsanın karşısındakini anlaması kadar kendiyle yüzleşip davranış ya da tepkilerini anlamaya çalışması da çok kolay değildir. Özellikle günümüz modern yaşamın gerekliliği gibi algıladığımız teknoloji ve hız ağırlıklı günlük yaşam deneyimlerimizde karşı karşıya kaldığımız anlam kaybı riskiyle birlikte "ben kimim?" "bu yaşamın anlamı nedir?" sorularını arkamıza katıp farkında olmadan çeşitli davranışların sebebi ya da gözlemcisi olmaktayız.

Ortaya çıkan birey davranışlarının sebeplerini ya da ileride tekrarlanma olasılıklarını tahmin etmek zordur. Özünde insan duygularının, içgüdülerinin, deneyimlerinin, tutumlarının rol oynadığı ve bireyin içinde bulunduğu sosyal çevrenin özelliklerine bağlı olarak gelişen/değişen birey davranışları zihinsel bedensel ve ruhsal bir bütünün işlevidir. Bu davranışları anlamak, analiz etmek ve tahmin etmeye çalışmak sadece sosyal yaşamda değil, iş yaşamında da önemli bir ihtiyaçtır. Gerek toplumlarda insan ilişkilerinin işbirliği ve güven barındırabilmesi için, gerekse de kurumlarda sinerji ve bağlılık yaratılabilmesi için bireylerin davranışlarının arkasında yatan itici güçleri bilmek ya da anlamaya çalışmak gerekir. Bu sayede insanlar arasında empati ve hoşgörü duygularını taze tutmak mümkün olur.

Bu kitabın amacı da bizlerin hem kendimizle tanışmamızı sağlamak, kendi davranışlarımıza ilişkin bir farkındalık kazanmak, hem de etrafımızdaki insanların davranışlarının altında yatan sebepleri anlamaya, onları yakından tanımaya çalışmaktır. Bu konuda gerekli bilgiler ve açıklamalar güncel hayattan örneklerle kapsamlı bir biçimde bu kitapta sizler için hazırlanmıştır.

Bu çerçevede Davranış Bilimleri I isimli kitabın devamı niteliğinde olan Davranış Bilimleri II kitabı sekiz üniteden oluşmaktadır. Kitabın ilk ünitesinde birey davranışlarını anlamayı amaçlayan psikoloji bilimindeki farklı yaklaşımların davranışı tanımlarken hangi bakış açısını ve varsayımları takip ettiğine ilişkin bilgiler yer almaktadır. Ayrıca psikolojinin bir bilim olma özelliğinden yola çıkarak araştırmalarda izlenilen bilimsel süreçler ve yöntemler hakkında bilgi yer almaktadır. Kitabın ikinci ünitesinde insan deneyiminin temel unsuru olan algının nasıl oluştuğu ve hangi faktörlerden etkilendiği üzerinde durulmaktadır. Kitabın üçüncü ünitesinde ise insanları belli davranışlara iten güdüleyici faktörler çeşitli teoriler bağlamında değerlendirilmektedir. Bireylerin bilişsel ve zihinsel süreçleri kitabın dördüncü ünitesinde incelenirken, kitabın beşinci ünitesinde bireylerin nasıl öğrendiklerine dair farklı görüşler içeren teorilere ve araştırmalara yer verilmektedir. Kitabın altıncı ünitesinde ise her birimizi biricik kılan kişilik özelliklerimizin nasıl geliştiğine dair kuramlar açıklanmaktadır. Yedinci ünitede oldukça güncel ve yaygın bir sorun olan stres ve çatışmanın nedenleri ve stresle başa çıkma yolları konularında bilgiler sunulmaktadır. Kitabın son ünitesi olan sekizinci ünitede ise birçok nesne, olgu, kişiye yönelik davranışlarımızı etkileyen tutumların nasıl oluştuğu kalıp yargıların temelleri açıklanmaktadır.

Bu kitabın insanın iyi yanlarını geliştirmeye çalışmanın önemini anlamış olan tüm öğrencilerimize katkı sağlaması ve yeni bir bakış açısı kazandırmasını dileriz.

Editörler

Prof.Dr. Leman BİLGİN

Doç.Dr. Aytül Ayşe CENGİZ

Bölüm 1

Psikoloji Bilimi

Amaçlarımız

Bu üniteyi tamamladıktan sonra;

1 Psikoloji biliminin ne olduğunu açıklayabilecek,

2 Psikoloji biliminin tarihsel sürecini kavrayabilecek,

3 Psikoloji bilimindeki bakış açılarını açıklayabilecek,

4 Psikoloji bilimindeki uzmanlık alanlarını açıklayabilecek,

5 Psikoloji biliminde genellikle kullanılan araştırma yöntemlerini açıklayabilecek bilgi ve beceriler kazanabileceksiniz.

Anahtar Sözcükler: • Psikoloji • Davranış • Yapılandırmacılık • İşlevselcilik • Gestalt Psikolojisi • Psikoloji Bakış Açıları • Psikolojinin Uzmanlık Alanları • Bilimsel Yöntem • Betimsel Yöntem • Deneysel Yöntem • Gelişimsel Yöntem

İçerik Haritası

Davranış Bilimleri II → Psikoloji Bilimi

- PSİKOLOJİ BİLİMİ NEDİR?
- PSİKOLOJİ BİLİMİNİN TARİHSEL SÜRECİ
- PSİKOLOJİ BİLİMİNDE BAKIŞ AÇILARI
- PSİKOLOJİ BİLİMİNİN UZMANLIK ALANLARI
- PSİKOLOJİ BİLİMİNDE ARAŞTIRMA YÖNTEMLERİ

PSİKOLOJİ BİLİMİ NEDİR?

Yaşam boyunca gelişim sürecinde bireyler tüm gelişim alanlarında önemli değişmeler gerçekleştirmektedirler. Bu değişimler ise davranışlarda ortaya çıkmaktadır. İnsan davranışlarında meydana gelen bu değişimleri anlama ve açıklama çabası içerisinde ortaya çıkan birçok bilim dalından biri de psikolojidir. Psikoloji bilimi, insanların neden belli bir yönde davrandıklarını, diğer bir ifade ile davranışları yöneten temel mekanizmaları ortaya koymaya çalışmaktadır. Bu kapsamda psikoloji bilimi "davranışı" incelemektedir.

Psikoloji bilimi davranışı incelemekle birlikte psikoloji bilimindeki farklı bakış açılarının ortaya çıkmasına paralel davranış kavramının da farklı biçimlerde ele alındığı görülmektedir. Örneğin davranışçı bakış açısı davranış kavramını sadece gözlenebilen ve ölçülebilen eylemler olarak açıklamaktadır. Bilişsel bakış açısı ise davranışı duygu, düşünce ve motivasyon gibi doğrudan gözlenemeyen, ancak dolaylı yollar ile ölçülebilen içsel olayları da kapsayacak biçimde açıklamaktadır. Dolayısıyla bu bakış açılarının davranışa ilişkin açıklamaları bağlamında psikolojiyi tanımlamak gerekirse, psikoloji "hem dışsal gözlenebilen hem de içsel gözlenemeyen davranışları inceleyen bir bilim dalı" olarak tanımlabilir (Wortman, Loftus ve Weaver, 1999, s.4). Ayrıca, psikoloji "insan davranışlarının ve zihinsel süreçlerinin bilimsel incelenmesi" olarak tanımlanabilmektedir (Gerrig ve Zimbardo, 2012, s.2). Psikoloji bilimindeki gelişmelere bağlı olarak son yıllarda ise psikoloji "davranışı ve altında yatan fizyolojik ve zihinsel süreçleri inceleyen bir bilim dalı" olarak tanımlanmaktadır (Weiten, Hammer ve Dunn, 2016, s.10). Psikolojinin günümüzdeki bu tanımında *davranış, zihinsel süreç, fizyolojik süreç* ve *bilimsellik* kavramlarının yer aldığı dikkati çekmektedir. Bu çerçevede psikolojinin ne olduğunu anlamak için öncelikle bu kavramların açıklanması gerekir.

> ✓ Psikoloji, davranışı ve davranışın altında yatan fizyolojik ve zihinsel süreçleri inceleyen bir bilim dalıdır.

Psikoloji, insan doğasını anlayabilmek için insanların ne yaptığını, diğer bir ifade ile insan *davranış*larını içinde bulundukları sosyal ve kültürel çevre çerçevesinde incelemektedir. Bu kapsamda davranış hareketlerdir ve çevreye uyum sağlama yollarıdır (Gerrig ve Zimbardo, 2012). Diğer bir anlatımla davranış açık ve gözlenebilir bir tepki olup, organizma tarafından yapılan bir etkinliktir (Weiten, Hammer ve Dunn, 2016). Bu açıdan davranış doğrudan gözlenebilen konuşma, yürüme, ağlama, gülümseme, yemek yeme, okuma, vurma ve koşma gibi eylemlerdir. Psikologlar davranışların tüm organizmalarda genellikle benzer olduğu ilkesinden hareketle ilgilendikleri konuları açıklamaya çalışırken insan davranışlarının yanı sıra hayvan davranışlarını da incelemektedirler. Psikologlar hayvan davranışlarını etkileyen faktörleri daha fazla kontrol edebildikleri için hayvanlarla çalışmayı tercih edebilmektedirler. Aynı zamanda hayvan davranışları insan davranışlarını anlamada önemli bilgiler ve ipuçları da verebilmektedir. Psikologlar insan ve hayvan davranışlarını hem doğal ortamlarında hem de kontrol edilebilen laboratuar koşullarında inceleyebilmektedirler (Feldman, 1997; Gerrig ve Zimbardo, 2012; Weiten, Hammer ve Dunn, 2016).

Psikoloji davranışın yanısıra ilişkili *zihinsel süreçlere* de odaklanmaktadır. Zira birçok psikolog davranışın, ancak zihinsel süreçlerin ve zihnin nasıl çalıştığının anlaşılması ile açıklanmasının mümkün olabileceğine inanmaktadırlar. Bu kapsamda zihinsel süreçler düşünceler, duygular, arzular, hayal etme, planlama, akıl yürütme, hafıza gibi birçok zihinsel etkinlikleri kapsamaktadır. Bu etkinlikler bireye özgü olup, doğrudan gözlenememektedir. Bu nedenle zihinsel süreçler davranışlara göre çalışılması daha zor süreçler içerir. Aynı zamanda psikoloji davranışın altında yatan *fizyolojik süreç*lerle de ilgilenmektedir. Bu kapsamda psikologlar beyin, sinir ve endokrin sistemin işleyişi ve genetik kodların davranışlar üzerindeki etkilerini de incelemektedirler (Gerrig ve Zimbardo, 2012; Weiten, Hammer ve Dunn, 2016).

Psikoloji, bir *bilimsel* alandır. Çünkü bilim, "geçerliği kabul edilmiş sistemli bilgiler bütünü" olarak tanımlanır (Karasar, 2000, s.8). Ayrıca, bilim bir ürün ortaya koyar. Bu ürün ise bilimsel yöntem izlenerek elde edilir (Karasar, 2000). Dolayısıyla, psikolojinin bir bilimsel alan olması ve tarihsel süreç içerisinde gelişmesi diğer bilimlerde olduğu gibi bilimsel düşüncenin dikkate alınması ve bilginin bilimsel yöntemin basamaklarının izlenerek bilimsel araştırmalar ile ortaya konması sonucunda gerçekleşmiştir. Laboratuvar ortamında başlayan bilimsel araştırma faaliyetleri laboratuvar ortamı

dışında da çok farklı bilimsel araştırma yöntemlerinin kullanımı ile devam etmiş ve insan davranışına ilişkin zengin bir bilgi birikimi ortaya çıkmıştır. Günümüzde de psikoloji alanı için sistemli ve geçerli bilgi elde etmenin yolu bilimsel yöntem ve bu yöntemin basamaklarının izlenmesidir.

✓ Bir bilim olarak psikoloji sistemli bir biçimde insan davranışına ve nedenlerine yönelik bilgileri belirli bilimsel yöntemleri kullanarak ortaya koyar.

Psikoloji, bilimin anlama, açıklama ve kontrol temel işlevleri (Karasar, 2000) çerçevesinde insan davranışına ilişkin bilgi elde etmek için bilimsel yöntemi kullanır. Örneğin, insan kişiliği nasıl gelişiyor? Çocuğun kişilik gelişiminde anne-babaların ve yakın çevrenin rolü nedir? Çocuğun sağlıklı kişilik gelişimi için ona nasıl davranılmalı ve uygun ortamlar oluşturulmalı? Çocukların bazı olumsuzluk davranışlarını ortadan kaldırmak için neler yapılmalı, neler yapılabilir? Ya da "insanların ruh sağlığını korumada affetme önemli midir?", "depresyon tedavisinde egzersiz etkili midir?", "gençlerin sigara, alkol ve madde kullanımlarında ailenin rolü nedir?" gibi sorulara yanıt vermek için psikoloji bilimi bilimsel yöntemleri kullanır ve bilimsel araştırmalar gerçekleştirir. Bunun içinde, bilimsel yöntemin basamakları veya aşamaları takip edilir. Bu basamakları izleyerek gerçekleştirilen araştırmaların temel hedefi ise tüm insanlar için geçerli ve kullanılabilir bilgilere ve ilkelere ulaşmaktır. Bu çerçevede, psikoloji alanında yapılan bilimsel araştırmalar sonucunda bir bilgi birikimi oluşmuş, bireylerin davranışını açıklamak ve kontrol etmek için genel ilkeler, farklı bakış açıları ve kuramlar ortaya çıkmıştır. Örneğin, psikoloji biliminde insan gelişimini, öğrenmesini ve davranışlarını açıklamaya yönelik çeşitli kuramlar ileri sürülmüştür. Bu kuramların ileri sürdüğü açıklamalar veya bilgiler bütünü kullanılarak bireyin gelişimi, öğrenmesi veya davranışları açıklanmaya, tahmin edilmeye, kontrol edilmeye veya müdahale edilmeye çalışılır. Ayrıca psikoloji alanında yapılan araştırmalar, insanların kendilerini anlayabilmeleri ve davranışlarını değiştirebilmeleri, başkalarının davranışlarını anlamaları ve açıklamaları, çevresindeki olayları açıklamaları ve değerlendirmeleri için de kullanışlı bilgiler sağlayabilmektedir. Örneğin, insanlar karşılaştıkları stres faktörleri ile nasıl başa çıkabileceklerini, daha atılgan nasıl olabileceklerini, etkili iletişim becerilerini nasıl kazanabileceklerini, çocukların davranış problemleri karşısında nasıl davranılması gerektiğini, akademik başarının nasıl yükseltilebileceğini, bellek geliştirme yöntemlerini nasıl uygulayabileceklerini, deprem gibi travmatik olayların etkileri ile nasıl baş edeceklerini psikoloji biliminin ortaya koyduğu bilgiler çerçevesinde elde etmektedirler.

✓ Kuram, kendi içinde birbiri ile tutarlı veya çelişkisiz bilgiler bütünüdür.

? 1
sıra sizde
Psikoloji bilimini nedir? Kısaca açıklayınız.

PSİKOLOJİ BİLİMİNİN TARİHSEL SÜRECİ

Geçmişten günümüze yüzyıllar boyunca insanlar kendi doğasını ve davranışlarını anlamaya, açıklamaya çalışmışlardır. Örneğin, Aristo ve Platon gibi Yunan filozofları, zihin ve iradenin doğasını ve işleyişlerinin nasıl oldukları ile ilgili sorular sormuşlar, ancak cevaplar için uygun araçlara ulaşamamışlardır (Gerrig ve Zimbardo, 2012). İlerleyen süreçte 19. yüzyılda fizyoloji alanında zihnin deneysel yöntemler kullanılarak araştırılmasına yönelik çalışmalar gerçekleştirilmiştir. Bu deneysel çalışmalar psikolojinin bir bilim dalı olarak ortaya çıkmasına öncü katkılar sağlamıştır. Bu çerçevede psikolojinin tarihsel sürecinde Alman araştırmacılar Helmholtz, Weber, Fechner ve Wundt'un araştırmaları oldukça önemli ve dikkate değerdir. Örneğin Hermann von Helmholtz'un (1821–1894) araştırmaları duyusal psikolojiye getirmiş olduğu katkılar, zihinsel süreçlerin bilimsel yöntemlerle ölçülebileceğini ve bilimsel araştırmaların yapılabileceğinin ilk göstergesi olması açısından önemlidir. Ernst Weber (1795-1878)'in çalışmaları ise fizyolojinin deneysel yöntemlerinin zihnin araştırılmasında kullanılabileceğini ileri sürerek psikolojinin ortaya çıkışında ve felsefe ile olan bağlarının zayıflamasında önemli olmuştur. Psikofizik alanının öncüsü olan Gustav Fechner (1801-1887) ise fiziksel bir uyarıcı ile psikolojik algı arasında niceliksel

bir bağ olduğunu ortaya koymuş ve böylece, zihnin ölçülebilmesini sağlamıştır (Schultz ve Schultz, 2002; Wortman, Loftus ve Weaver, 1999).

✓ Psikolojinin bir bilim dalı olarak gelişmesinde, fizyoloji alanındaki çalışmalar öncü olup, önemli bir role sahiptir.

19 yüzyılın ortalarından bilimsel araştırma yöntemlerinin insan zihnini anlamak için kullanılması sonucu, insan zihnine yönelik pek çok araştırma yapılmıştır. Bu çerçevede psikolojinin bir bağımsız bilim dalı olarak ortaya çıkmasında Wilhelm Wundt (1832-1920) araştırmaları öncü bir rol oynamıştır. Wundt, diğer çalışma alanlarında kullanılan teknikler ile de zihinsel süreçlerin araştırılabileceğinden hareketle Almanya'da ilk psikoloji laboratuvarını 1879 yılında kurmuştur. Dolayısıyla, psikoloji biliminin tarihsel sürecinde Wundt'un ilk psikoloji laboratuvarını kurması psikoloji biliminin başlangıcı olarak düşünülmektedir. Böylece, ilk psikolog olarak kabul edilen Wundt'un deneysel psikoloji çalışmaları psikoloji biliminin başlangıcını oluşturmuş ve onun çalışmalarının sonraki yıllarda psikoloji alanındaki çalışmalara önemli etkileri olmuştur (Schultz ve Schultz, 2002; Wortman, Loftus ve Weaver, 1999).

✓ Wundt'un ilk psikoloji laboratuvarını kurması psikolojinin biliminin başlangıcı olarak ifade edilmektedir.

Psikoloji alanında izleyen süreçte Wundt gibi diğer araştırmacılarda insan zihninin yapısını ve işleyişini incelemişlerdir. Araştırmacılar duyum ve düşünce gibi bilincin temel bileşenlerini incelemişler ve bilincin temel bileşenlerinin zihnin yapısını biçimlendirmede birleştiklerini ileri sürmüşlerdir. Zihinsel yapı üzerine yapılan bu açıklamalar doğrultusunda, bu bakış açısı "yapısalcılık" olarak nitelendirilmiştir (Wortman, Loftus ve Weaver, 1999; Carlson, Buskist ve Martin, 2000; Schultz ve Schultz, 2002). Ayrıca Wundt ve onu izleyen diğer araştırmacılar duyum ve algı, dikkat, duygu, kelime çağrışımları gibi çok geniş konu alanlarında çalışmışlar ve "içebakış" olarak belirtilen teknik ile zihnin bileşenlerini ve bu bileşenlerin birleşme kurallarını incelemişlerdir (Wortman, Loftus ve Weaver, 1999; Morgan, 1988).

✓ Yapısalcılık olarak bilinen Wundt ve onu izleyen diğer araştırmacıların bakış açısı; zihinsel yapıların ve aktivitelerin temel zihinsel bileşenlerini ortaya çıkarmaya çalışır. İnsan zihninin temel bileşenlerini "içebakış" olarak adlandırdıkları teknik ile belirlemeye çalışır.

Wundt'un çalışmaları insan davranışını inceleyen diğer araştırmacıları da etkilemiş ve onlarında psikoloji laboratuvarı kurmalarına ve araştırmalar yapmalarına yol açmıştır. Örneğin, Edward Tichener (1867-1927) bilincin temel bileşenlerinin, zihnin yapısını biçimlendirmek için bir araya gelmiş temel duyumlar ve duygular olduğunu, bilincin duyumlardan oluştuğunu ve zihinsel süreçlerin doğasının içebakış yöntemi ile çözümlenir ise bireyin içsel yaşamının da anlaşılabileceğini belirtmiştir (Wortman, Loftus ve Weaver, 1999; Ersanlı, 2005). Ancak, yapısalcı bakış açısı ise sadece duyumları ele aldığı ve öznel olduğu için eleştirilmiş ve yapısalcılığa tepki olarak işlevselcilik ve gestalt psikolojisi adında yeni yaklaşımlar ortaya çıkmıştır.

Psikolojinin tarihsel süreci içerisinde William James (1842-1910) "Psikolojinin Prensipleri" isimli kitabı ile psikoloji alanını etkilemiş ve böylece insanların alışkanlıkları, duyguları ve bilinç gibi konulardaki işlevselci bakış açısını ortaya koymuştur (Wortman, Loftus ve Weaver, 1999). Dolayısıyla James'in işlevselcilik olarak nitelendirilen bu bakış açısı, zihinsel yapının bileşenlerinden (duyum ve düşünce) daha çok zihinsel aktivitelerin işlevleri (öğrenme ve algılama) üzerine odaklanmıştır. Bu bakış açısına göre zihinsel yapıyı oluşturan her bir bileşenin bir işlevi bulunmaktadır ve insan zihni çevreden gelen yeni bilgilere sürekli olarak uyum sağlamaktadır. Bu çerçevede, insanın çevresine uyum sağlamasına ilişkin zihinsel süreçler incelenmelidir. Bu işlevselci bakış açısının psikoloji alanının gelişmesine önemli katkıları ve etkileri olmuştur (Wortman, Loftus ve Weaver, 1999; Feldman, 1997; Binbaşıoğlu, 1995; Carlson, Buskist ve Martin, 2000).

✓ James, zihinsel aktivitelerin işlevleri üzerinde odaklaşan ve işlevselcilik olarak bilinen bir yaklaşım ileri sürmüştür.

sıra sizde

Yapısalcılık ve işlevselcilik yaklaşımlarını açıklayınız?

Yapısalcılığın zihinsel yapıların, parçaların toplamı olduğu görüşüne alternatif olarak önemli tepkilerden biri de, 1990'ların başında Gestalt psikolojinin gelişmesi olmuştur. Max Wertheimer (1883-1943) zihnin farklı gestaltlerine, organize olmuş bütünlüklerine odaklanarak zihnin bu tür deneyimleri nasıl yaşadığını incelemiştir. Bu çerçevede, Gestalt psikoloji algının nasıl düzenlendiğini incelemiş ve "bütün, onu oluşturan parçaların toplamından farklıdır" görüşünü ileri sürmüştür (McGraw Hill, 2015; Gerrig ve Zimbardo, 2012).

Gestalt psikolojisi, algı ve düşünmeye tek tek parçalardan ziyade bütüncül yaklaşım içerisinde odaklanan psikoloji bakış açısıdır.

Psikolojinin tarihsel süreci içerisinde yirminci yüzyılla birlikte, psikoloji alanında yapısalcılık, işlevselcilik ve gestalt psikolojisinin yanısıra insan davranışını anlamak ve açıklamak için bir çok kuramsal bakış açısı ortaya çıkmıştır. Bu bakış açılarının davranışa ilişkin açıklamaları ve bu bakış açısına bağlı olarak araştırma konuları ve kullandıkları araştırma yöntemleri de farklılık gösterebilmektedir (Gerrig ve Zimbardo, 2012).

PSİKOLOJİ BİLİMİNDE BAKIŞ AÇILARI

Psikoloji biliminde insan davranışını açıklayan farklı bakış açıları veya yaklaşımlar, davranışın farklı boyutlarını vurgulamaktadırlar. Doğal olarak, her bakış açısının güçlü ve zayıf yönleri bulunmaktadır. Günümüzde ise psikologlar insan davranışı anlamak ve açıklamak için tek bir bakış açısının yeterli olmadığını ifade etmektedirler. Bu çerçevede, psikologlar insan davranışını anlamak ve açıklamak için farklı bakış açılarının açıklamalarını göz önünde bulundurabilmektedirler. Aşağıda günümüzdeki psikoloji alanındaki mevcut bakış açıları veya yaklaşımlar kısaca açıklanmaktadır.

Psikodinamik Bakış Açısı

Psikodinamik bakış açısına göre her davranışın nedeni bulunmaktadır. Ancak bu neden genellikle bilinç düzeyinde ortaya konan mantıksal bir açıklama sonucunda değil, bilinçdışı bir güdüden kaynaklanmaktadır. Bilinçdışı süreçlerin yanısıra geçmiş deneyimler özellikle çocukluk yıllarındaki yaşantılar davranış üzerinde yaşam boyunca etkilerini sürdürmektedir (Atkinson ve diğ., 1999; Morris, 1996). Bu nedenle, davranış üzerinde bireyin kontrolü ve farkındalığının çok az olduğu savunulmaktadır. Aynı zamanda davranışların, kişinin ihtiyaçları ile toplumsal gereklilikler arasındaki çatışmalar ve bu çatışmaları çözme girişimleri ile biyolojik dürtü ve içgüdülerden kaynaklandığı düşüncesine dayanan bir bakış açısı söz konusudur (Gerrig ve Zimbardo, 2012).

Psikodinamik bakış açısı, insan davranışlarının bireyin kontrol edemediği bilinçdışı süreçler ve geçmiş yaşantılar tarafından belirlendiği görüşünü savunmaktadır.

Psikodinamik bakış açısının temel ilkeleri, nöroloji alanında çalışan bir hekim olan Sigmund Freud'un (1856-1939) çalışmaları sonucunda ortaya çıkmıştır. Freud, yıllarca süren gözlem ve çalışmaları sonucunda birçok hastanın probleminin fiziksel nedenlerden ziyade psikolojik temellere dayandığı sonucuna ulaşmıştır. Freud'un geliştirdiği bakış açısına göre, organizma çatışmaları azaltmaya ve ihtiyaçlarını doyuma ulaştırmaya çalışmaktadır. Aynı zamanda bu bakış açısına dayanan ve psikoanaliz olarak bilinen tedavi yöntemini de geliştirmiştir. Freud'un bu bakış açısı bilimsel deneylere değil hastalarını gözlemelerine dayanmakla birlikte Freud, kuramının biyolojik temellerini kurmada ikna edici olmuştur (Carlson, Buskist ve Martin, 2000; Wortman, Loftus ve Weaver, 1999). Günümüzde psikologlar, Freud'un bakış açısına bazı eleştiriler getirmekle birlikte, onun ortaya koyduğu açıklamalardan yararlanabilmektedirler. Özellikle psikolojik bozuklukların tedavisinde psikoanalitik terapi ile saldırganlık, önyargı, öfke, rüya görmek, unutmak gibi olayları anlamada Freud'un psikodinamik düşüncelerinin psikologlara önemli katkılar sağladığı belirtilmektedir (Feldman, 1997; Gerrig ve Zimbardo,2012).

Davranışçı Bakış Açısı

Davranışçı bakış açısı, insan davranışını açıklamak için sadece doğrudan gözlenebilen ve ölçülebilen davranışlarla çalışılması gerektiğini vurgulamaktadır. Psikodinamik bakış açısının vurguladığı bilinçdışı süreçlerinin ölçülmesi ya da ispatlanmasının mümkün olmadığı için bilimsel çalışmanın konusu olamayacağını belirtmektedirler. Gözlemlenebilir davranışların çevresel uyarıcılar ile ilişkisi ile ilgilenmektedirler. Davranışçılar, bütün organizmaların benzer psikolojik prensiplere göre hareket ettiğini savunmakta ve evrensel "davranış yasalarını" belirlemeye çalışmaktadırlar (Wortman, Loftus ve Weaver, 1999).

Davranışçı yaklaşım davranışın çevresel güçler tarafından belirlendiğini ve sadece gözlenebilen ve ölçülebilen davranışlarla çalışılması gerektiğini savunurlar.

Davranışçı bakış açısı, Amerikalı psikolog John B. Watson (1878-1958) tarafından 1920'li yıllarda ortaya konulmuştur. Watson ve diğer davranışçılar bu bakış açıları ile insanın çevresini kontrol ederek istenilen davranışların kazandırılabileceğine inanmaktadırlar ve davranışı anlamak için organizmanın çevresindeki her durumun kontrol edilmesi gerektiğini savunmaktadırlar. Bunun içinde, Watson ve diğer davranışçılar insan davranışlarında çevrenin tamamen kontrolünün mümkün olmadığından hareketle çoğunlukla laboratuvar ortamlarında hayvanlar ile çalışmışlardır. Bununla birlikte, onların araştırmaları insan problemlerine odaklı olup, hayvanlarda geçerli olan davranış prensiplerinin insanlar için de geçerli olduğunu savunmaktadırlar (Gerrig ve Zimbardo, 2012; Wortman, Loftus ve Weaver, 1999).

Davranışçı bakış açısına temel oluşturan çalışmalardan bir diğeri ise Watson ile aynı zamanlarda Rus fizyolog İvan Pavlov'un (1849-1936) köpeklerle yaptığı deneylerdir. Pavlov açıklamalarını bütün davranışların çevredeki bazı uyarıcılar karşısında gösterilen tepkiler olduğu düşüncesi üzerine temellendirmiştir. Bu temel çerçevesinde klasik koşullanma olarak adlandırdığı öğrenme yöntemi üzerinde çalışmalarını yoğunlaştırmıştır. Aynı zamanda Watson, Pavlov'un klasik koşullanma ilkelerinin insanlara uyarlanabileceğini, klasik koşullanma ile insanlarda korkuların oluşturulabileceğini ve bu korkuların ortadan kaldırılabileceğini de göstermiştir (Morris, 1996).

Davranışçı bakış açısının bir diğer önemli ismi ise B.F. Skinner (1904-1990)'dır. Skinner da tüm davranışların uyarıcı ve tepki arasındaki ilişkilerin çalışılması ile anlaşılabileceğini savunmuş ve davranışların sonuçlarını analiz ederek bu bakış açısını genişletmiştir. Böylece Skinner davranışçılık repertuarına yeni bir kavram olan pekiştirme kavramını kazandırmış ve istenilen davranışı kazandırmak için ödül/pekiştirme olması gerektiğini belirtmiştir (Morris, 1996; Wortman, Loftus ve Weaver, 1999).

Hümanistik Bakış Açısı

Üçüncü güç olarak da isimlendirilen Hümanistik bakış açısı, 1950'li yıllarda psikodinamik ve davranışçı bakış açısına alternatif olarak ortaya çıkmıştır. Bu nedenle, Hümanistik psikolojiye göre, insan davranışlarının belirleyicileri ne bilinçdışı süreçler ne de çevredir. Hümanistik bakış açısı, bilincin önemini vurgulayarak insanların yaşamları hakkında karar verebilme ve kendi davranışlarını kontrol edebilecekleri bir kapasiteye doğuştan sahip olduklarını savunmaktadır. Aynı zamanda bu bakış açısında insanların seçimleri, tecrübeleri, yaratıcılığı vurgulanmakta ve insanın temelde iyi olduğuna ve insan doğasının bütünlüğüne inanılmaktadır (Carlson, Buskist ve Martin, 2000; Feldman, 1997; Wortman, Loftus ve Weaver, 1999).

Hümanistik bakış açısına göre insanlar kendi seçimlerini yapabilme, potansiyellerini geliştirebilme ve davranışlarını kontrol edebilme kapasitesine doğuştan sahiptirler.

Hümanistik bakış açısında görüşleri en etkili olan psikologlar ise Abraham Maslow (1908-1970) ve Carl Rogers (1902-1987)'dır. Maslow, kendini gerçekleştirme kavramını ileri sürmüş ve bireylerin var olan tüm kapasitelerini kullanmaya odaklı olduklarını ve bu arzu engellendiğinde güçlükler yaşayacağını belirtmiştir. Ayrıca, Maslow insanların doğuştan kendini gerçekleştirmeye yönelik bir potansiyelleri olduğunu ve bu potansiyeli gerçekleştirebilmek için de hiyerarşik olarak dizilmiş olan ihtiyaçların karşılanması gerektiğini belirtmektedir. Ortaya koyduğu temel ihtiyaçlar hiyerarşisinde en alt seviyede yeme, içme, güvenlik gibi temel ihtiyaçlar bulunmakta olup, bireylerin bu ihtiyaçlarının karşılanması ile bir üst seviyedeki diğer ihtiyaç harekete geçmektedir. Rogers'a göre ise bireyler psi-

kolojik gelişmeye yatkındırlar ve bu gelişme bireyin çevresi tarafından desteklenebilir veya engellenebilir. Bu çerçevede Rogers koşulsuz olumlu saygı kavramı tanımlayarak, psikolojik gelişimde önemini vurgulamıştır. Ayrıca, Rogers danışan-merkezli yaklaşımı ile empatik anlayış ve içtenlik içerisinde danışan-danışman ilişkisinin önemini vurgulamıştır (Carlson, Buskist ve Martin, 2000; Schultz ve Schultz, 2007)

Hümanistik bakış açısının, insan potansiyelinin iyi olduğu ve insanların hayatlarını bilinçli ve özgürce biçimlendirebilecekleri düşünceleri, kişiliğin anlaşılmasında ve normal dışı davranışların tedavisine yönelik psikoterapi yöntemlerinin gelişmesinde önemli bir etkiye sahip olmuştur. Aynı zamanda bu bakış açısı günümüz pozitif psikoloji hareketinin de temelini teşkil etmiştir. Pozitif psikoloji insanların güçlü yönlerini ve mutluluğun anahtarlarını ortaya çıkarmaya yönelik çalışmalar yapan yeni bir psikoloji alanıdır. Pozitif psikoloji, iyi oluş ve iyi yaşamla ilgili kavramları organize eden bir yapı sağlamaktadır (Carlson, Buskist ve Martin, 2000; Morris, 1996; Weiten, Hammer ve Dunn, 2016)

Bilişsel Bakış Açısı

1950'lilerde hümanistik bakış açısı ile birlikte bilişsel bakış açısı da davranışçı bakış açısına bir tepki olarak ortaya çıkmıştır. Bilişsel bakış açısı içerisinde yer alan psikologlar davranışçıların kara bir kutu olarak nitelendirdikleri zihnin, bilimsel yöntemlerle incelenmesi gerektiğini savunmuşlardır. Bu bakış açısı insanların dış dünyayı içsel olarak nasıl anlamlandırdığı ve bu anlamlandırmanın davranışlarını nasıl biçimlendirdiğini ortaya koymayı amaçlamaktadır. Diğer bir ifade ile, bilişsel psikologlar bireyin düşünme yollarının ve bilgi işleme süreçlerinin davranışlarını nasıl etkilediğini açıklamaya çalışmaktadırlar. Aynı zamanda bu bakış açısı düşünceleri, davranışların hem nedeni hem de sonucu olarak değerlendirmektedir. Bu kapsamda da algı, hafıza, dil kullanımı, düşünme, problem çözme ve karar verme gibi zihinsel süreçleri incelemektedirler. (Feldman, 1997; Gerrig ve Zimbardo, 2012; Wortman, Loftus ve Weaver, 1999).

> Bilişsel bakış açısı, davranışı etkileyen düşünme yolları ve bilgi işleme süreçleri üzerinde odaklaşmaktadır.

Bilişsel bakış açısı, birçok psikolog tarafından benimsenmiştir. Örneğin Sir Frederick Bartlett (1887-1969) ve Jean Piaget (1896-1980) insanların, şemaları yoluyla bilgiyi anladıklarını ve yorumladıklarını belirtmektedirler. Bu çerçevede, insanların sahip oldukları şemaların, onların bilgiyi organize etmelerini, geri getirmelerini ve hatırlamalarını sağlayan içsel bir mekanizma olduğu ve bireylerin içerisinde yaşadıkları fiziksel ve sosyal çevre tarafından belirlendiği belirtilmektedir. Bu nedenle farklı şemalara sahip bireyler farklı davranışlar ortaya koymaktadırlar. Günümüzde bilişsel bakış açısının zihinsel süreç odaklı olması, bir çok psikolog tarafından en yaygın görüş olarak benimsenmesini sağlamıştır (Wortman, Loftus ve Weaver, 1999).

Biyolojik Bakış Açısı

Biyolojik bakış açısı, her davranış beynin, sinir sisteminin, endokrin sisteminin ve genlerin bir etkinliği sonucu oluştuğu ilkesi üzerine temellendirilmiştir. Bu nedenle biyolojik bakış açısına sahip psikologlar, psikolojik ve sosyal konuların anlaşılmasının biyokimyasal süreçlerin bilinmesi ile mümkün olabileceğini belirtmektedirler. Bu bakış açısı çerçevesinde, davranışı açıklayan psikologlar kanın kimyasal yapısını, beslenme alışkanlıkları ile iç salgı bezlerinin çalışmalarını dikkate almaktadırlar (Cüceloğlu, 1997).

> Biyolojik bakış açısı, beynin, sinir sisteminin, endokrin siteminin ve genlerin işleyişinin davranış üzerindeki etkilerini belirlemeye odaklanmaktadır.

Biyolojik bakış açısına sahip psikologlar, atalarımızdan miras aldığımız bazı özellikler insan davranışlarını nasıl etkilemektedir? İnsanlar bisiklet kullanmayı öğrenirken beyinlerinde nasıl değişiklikler olmaktadır? Beynin belli bölgeleri belli davranışlardan sorumlu mudur? ile Genler psikolojik bozuklukların ortaya çıkmasında önemli bir faktör müdür? sorularına yanıtlar aramaktadırlar (Feldman, 1997).

Evrimsel Bakış Açısı

Evrimsel bakış açısı, zihinsel becerilerin modern evrimsel bakış açısıyla incelenmesini içermektedir.

Evrimsel psikoloji, zihinsel becerilerin tıpkı fiziksel özelliklerimiz gibi milyonlarca yıl içinde geliştiği ve evrimin bir ürünü oldukları fikrini savunmaktadırlar. Aynı zamanda zihinsel süreçlerin ne tür adaptasyonlar geçirdiğini belirlemeye çalışmaktadırlar. Evrimsel psikologlar, insan davranışlarının çoğunun insanın atalarının hayatta kalma ve üreme ile ilgili karşı karşıya kaldıkları sorunların çözümü için kullandıkları zihinsel mekanizmaların ve adaptasyonların sonucunda oluştuğunu iddia etmektedirler. Evrimsel psikologlar, kadın ve erkek cinsiyet rolleri, eş seçimi, aile ilişkileri, komşuluk, dil kullanımı, şiddet, çocuk yetiştirmede, günümüze kadar geçirilen psikolojik adaptasyonların nasıl çalıştığını araştırmaktadırlar (Gerring ve Zimbardo, 2012; Westen, 1996).

✓ Evrimsel bakış açısı, zihinsel becerilerin milyonlarca yıl içerisinde belli uyum sağlayıcı (adaptif) amaçlara göre evrimleştiğini savunmaktadır.

Sosyo-Kültürel Bakış Açısı

Sosyo-kültürel bakış açısı, davranışların neden ve sonuçlarında kültürlerarası farklılıkların olduğuna yöneliktir. Bu bakış açısında her kültürün kendine özgü psikolojik süreçlerinin olduğu düşüncesi hakimdir. Sosyo-kültürel bakış açısına sahip psikologlar, davranışa yönelik evrensel ilkelere karşı çıkarak, bu ilkelerin tüm insanlarda mı yoksa belli kültürler için mi geçerli olduklarını araştırmaktadırlar. Bu nedenle genellemelere karşı çıkarak, kültürel çeşitliliğe vurgu yapmaktadırlar. Sosyo-kültürel psikologlar, kültür çocuk yetiştirme yöntemlerini farklılaştırmakta mıdır?, İnsanların saldırganlık davranışlarında kültürel farklılıklar bulunmakta mıdır? Duyguların ifade ediliş biçimleri kültürler arası farklılık göstermekte midir? gibi bir çok konuda araştırmalar yapmaktadırlar (Gerrig ve Zimbardo, 2012).

✓ Sosyo-kültürel bakış açısı, kültürlerarasında davranışın neden ve sonuçları arasındaki farklılıklara odaklanmaktadır.

? 3
sıra sizde

Sıla çevresi tarafından saldırgan biri olarak tanımlanmaktadır. Sıla'nın saldırganlık davranışlarının nasıl oluştuğunu her bir psikolojik bakış açısına göre açıklayınız?

PSİKOLOJİ BİLİMİNİN UZMANLIK ALANLARI

Psikoloji alanında bir bilim dalı olarak ilk psikoloji laboratuvarının kurulduğu günden beri davranışı ve altında yatan fizyolojik ve zihinsel süreçleri ortaya koymak amacıyla çalışmalar yapılmaktadır. Psikoloji alanı bir yandan bilgi birikimini artırırken diğer yandan bu bilgileri insanların yaşamlarının farklı alanlarına uygulamaya başlamıştır. Dolayısıyla psikolojinin hem bir bilim dalı hem de bir meslek olarak uygulama alanları gelişmiştir. Bu durum ise psikoloji de çok sayıda uzmanlık alanının ortaya çıkmasına neden olmuştur. Aşağıda, psikoloji biliminin temel uzmanlık alanları veya alt dallarına ilişkin açıklamalar kısaca verilmektedir.

✓ Psikolojinin hem bir bilim dalı hem de bir meslek olarak uygulama alanlarına sahip olması birçok uzmanlık alanının ortaya çıkmasına yol açmıştır.

Psikoloji biliminin bir bilim alanı olarak ortaya çıkması deneysel psikoloji ile olmuştur. *Deneysel psikoloji*, çevresel koşulların davranışı nasıl ve ne kadar belirlediğini ortaya koymayı amaçlamaktadır. Bu kapsamda deneysel psikologlar, duyu, algı, duyum, öğrenme, motivasyon gibi süreçleri incelemek için laboratuvar ortamında genellikle insan olmayan deneklerle çalışmaktadırlar. (Atkinson, Atkinson ve Hilgard, 1995; Cüceloğlu, 1997). *Fizyolojik psikoloji* ise beyin ile sinir ve endokrin sistemin işleyişinin davranışlar üzerindeki etkilerini belirlemeye odaklanan bir alandır. Bu alanda yapılan çalışmalardan elde edilen bilgiler bu alanın bir alt dalı olarak psikofarmakolojiyi ortaya çıkarmıştır. Psikofarmakoloji ise ilaçların, davranışları nasıl etkilediğini incelemektedir (Atkinson, Atkinson ve Hilgard, 1995; Wortman, Loftus ve Weaver, 1999).

Gelişim psikolojisi insanlarda döllenmeden itibaren fiziksel, bilişsel ve psikososyal gelişim alanlarında yaşla birlikte ortaya çıkan değişimleri ve bu değişimlerde kalıtımsal ve çevresel faktörlerin rollerini belirlemeye odaklanmaktadır. Diğer yandan gelişim psikologları, kalıtım ve çevre faktörlerinin insan davranışlarında bireysel farklılıkları nasıl ortaya çıkardığını da incelemektedirler (Wortman, Loftus ve Weaver, 1999). *Bilişsel psikoloji* ise zihinsel süreçleri incelemektedir. Bilişsel psikologlar, algı, hatırlama, düşünme, dil kullanımı, problem çözme, karar verme süreçlerinin nasıl gerçekleştiğini açıklamaya çalışmaktadırlar (Carlson, Buskist ve Martin, 2000). *Sosyal psikoloji* insan davranışlarının diğer insanlar tarafından nasıl etkilendiğini incelemektedirler. Sosyal psikologlar, önyargı, akran baskısı, değerler, saldırganlık, hoşlanma, ikna etme, boyun eğme süreçlerini açıklamaya çalışmaktadırlar. (Wortman, Loftus ve Weaver, 1999; Carlson, Buskist ve Martin, 2000). *Kişilik psikolojisi* kişiliğin nasıl geliştiğini ve bu süreçte kalıtım ve çevresel faktörlerin etkilerini ortaya koymaya odaklanmaktadır (Gerrig ve Zimbardo, 2012).

Klinik psikolojisi psikolojik bozuklukların teşhis ve tedavisine yöneliktir. Klinik psikologlar, psikolojik bozuklukların nedenlerine yönelik farklı bakış açılarının açıklamaları çerçevesinde farklı tedavi yöntemlerini belirlemeye yönelik araştırmalar gerçekleştirmektedirler (Wortman, Loftus ve Weaver, 1999). *Danışma psikolojisi* insanların kendilerini tanımaları, var olan potansiyellerini ortaya koyabilmeleri, kendilerini geliştirebilmeleri, günlük yaşam stresleri ile baş etmede problem çözme ve karar verme becerilerini kullanabilmelerine nasıl yardım edilebileceğine yönelik konular üzerinde çalışmaktadırlar (Ersanlı, 2005). *Eğitim psikolojisi* öğrenme ve öğrenme yetersizliklerinde psikolojik süreçler ile psikolojik bilgilerin eğitim ortamlarına uygulanmasını incelemektedir (Westen, 1996). *Endüstri ve örgüt psikolojisi* işyerindeki insan davranışları ve iş doyumu, üretimde verimlilik ve çalışanlar arası uyuşmazlık gibi konular üzerinde çalışmaktadır (Wortman, Loftus ve Weaver, 1999).

Son yıllarda psikolojinin farklı uzmanlık alanlarının insan davranışlarına yönelik ortaya koyduğu bilgiler yeni uzmanlık alanlarının ortaya çıkmasına yol açmıştır. Bunlardan biri olan *sağlık psikolojisi* sağlık ve hastalıktaki psikolojik faktörleri çalışır. Sağlık psikologları stres ve kişilik özellikleri ile hastalıklar arasındaki ilişkileri araştırmaktadırlar (Westen, 1996). *Spor psikolojisi* psikolojik prensiplerin spor aktiviteleri ve egzersizlere uygulanmasını araştıran bir alandır. Spor psikologları, sporcuların motivasyonları ve performanslarını artırmaya yönelik çalışmalar gerçekleştirmektedirler (Carlson, Buskist ve Martin, 2000; Gerrig ve Zimbardo, 2012). *Çevre psikolojisi* insan ve fiziksel çevre arasındaki ilişkileri incelemektedir. Çevre psikologları, fiziksel çevrenin, insanların davranışlarını nasıl farklılaştırdığını araştırmaktadırlar (Feldman, 1997). *Adli psikolojisi* suç ve suçla ilgili davranışlarının doğasını anlamak için psikolojik bilgilerin uygulanmasını çalışmaktadır (Carlson, Buskist ve Martin, 2000). *Trafik psikolojisi* ise insanların trafik ortamlarındaki davranışlarını tüm yönleriyle ele alan kuramsal ve uygulamalı bir alanı ifade etmektedir (Yasak, 2002).

sıra sizde 4

Psikoloji biliminde farklı uzmanlık alanları neden ortaya çıkmıştır? Açıklayınız.

PSİKOLOJİ BİLİMİNDE ARAŞTIRMA YÖNTEMLERİ

Geçmişten günümüze insanlar kendilerinin ve çevresindekilerin davranışlarını ve bu davranışların nedenlerini merak etmiştir. Bunu anlamak ve açıklamak için de çeşitli bilgi toplama yollarından yararlanmıştır. Bazen bu davranışları açıklamak için gözlemlerini ve kişisel yaşantılarını kullanmış, bazen de çevresindeki uzman kabul ettiği kişilerin ifade ettiği açıklamaları dikkate almıştır. Ancak bu tür bilgi elde etme yolları ile sistemsiz bir biçimde elde edilen bilgiler ve açıklamalar ilerleyen zamanlarda yeterli olmamış, bilimsel düşüncenin gelişmesi ile insan davranışını incelemek için de bilimsel yöntemin kullanılması gereği ortaya çıkmıştır . Nitekim psikolojinin bir bilim alanı olarak ortaya çıkışı da, psikolojinin tarihsel sürecinde de açıklandığı üzere, bilimsel araştırmalar ile olmuştur.

✓ Psikolojinin bir bilim alanı olarak ortaya çıkışı bilimsel araştırmalar ile olmuştur.

Psikoloji biliminde bilimsel yöntem kullanılarak gerçekleştirilen araştırmalar insan davranışını ve nedenlerini anlamak, açıklamak, tahmin etmek ve kontrol altına almak için çok farklı bilimsel yollar veya yöntemler izleyebilmektedirler. Dolayısıyla, psikoloji biliminde de, diğer bilimlerde olduğu gibi tek bir bilimsel araştırma yöntemi kullanılmamakta, çok farklı bilimsel araştırma yöntemlerinden yararlanılabilmektedir. Çünkü tek bir araştırma yöntemi ile her türlü insan davranışı ve nedenlerini açıklamak olanaklı değildir ve her bir yöntemin kendine özgü güçlü ve sınırlı yönleri söz konusudur. Bu nedenle, her bir bilimsel araştırma yöntemi araştırma amacı, araştırılan değişken veya özellik, ortam, koşullar, ölçme işlemi, kontrol olanağı ve araştırmacı gibi pek çok faktöre bağlı olarak belirlenmekte ve bu araştırma yöntemleri tek başına veya karma desende bir arada kullanabilmektedir. Bilimsel araştırma yöntemleri dikkate alınan ölçüte göre çok farklı biçimlerde sınıflanabilmektedir. Örneğin bilimsel araştırmalar dikkate alınan değişkenin ölçme işlemi sonuçlarına bağlı olarak sayısal değerler ile elde ediliyor ve istatiksel analizlere dayalı çıkarsamalar yapılıyorsa nicel araştırmalar, tersine sözel ifadeler ile betimleniyor ve içerdiği temalara dayalı analiz ediliyorsa nitel araştırmalar olarak adlandırılabilmektedir. Burada, psikoloji alanında sıklıkla kullanılmakta olan bilimsel araştırma yöntemleri betimsel, deneysel ve gelişimsel olmak üzere üç genel başlık çerçevesinde kısaca betimlenmektedir.

✓ Psikoloji biliminde insan davranışını açıklamak için çok farklı bilimsel araştırma yöntemlerinden yararlanılabilmektedir.

Betimsel Yöntemler

Betimsel araştırma yöntemleri, incelenmesi hedeflenen değişken/değişkenlere ilişkin verilerin toplanarak, bu değişken/değişkenlerin mevcut var olan durumunun belirlenmesini, ortaya konmasını amaçlar. Bu çerçevede, incelenen değişken/değişkenlere ilişkin betimleyici veriler, gözlem, anket, görüşme veya test/ölçek gibi bilgi toplama yolları veya teknikleri ile elde edilir (Gay,1987; McGraw Hill, 2015). Bu bilgi toplama araçlarının psikolojide betimsel yöntemler çerçevesinde kullanımına ilişkin açıklamalar aşağıdaki gibidir.

✓ Betimsel araştırma yöntemleri, incelenecek değişkenlerin mevcut varolan durumunu belirlemeye çalışırlar.

Gözlem

Gözlemsel çalışmalar veya gözlem tekniğine dayalı gerçekleştirilen nitel araştırmalar, gözlemcinin/gözlemcilerin duyu organlarını kullanarak gözlenecek davranışa ilişkin bilgi elde etmesini ve bu davranışın mevcut var olan durumunu olduğu gibi ortaya koymasını amaçlar. Bu araştırmalarda gözlemi gerçekleştiren gözlemcinin bu araştırma yönteminin kullanımı ve incelediği değişken hakkında yeterli bilgilere sahip olması gerekir (Santrock, 1997). Aynı zamanda bu bilgiler gözlemin türünün de belirlenmesini sağlayacaktır. Çünkü, gözlemsel çalışmalar gözlemcinin ortama müdahale etmesine bağlı olarak doğal gözlem ve doğal olmayan, gözlemcinin gözlenen ortama dahil olması, katılmasına bağlı olarak da katılımlı ve katılımsız biçimlerde gerçekleştirilebilmektedir.

✓ Doğal gözlem, psikolojide insan davranışını anlamak ve açıklamak için kullanılan bir yöntemdir.

Doğal gözlem, gözlemcinin gözlemek istediği davranışın gerçekleştiği ortama herhangi bir müdahalede bulunmaksızın, davranışın doğal ortamında ortaya çıktığı gibi mevcut durumunu planlı bir biçimde gözleyerek betimlemesini ve kaydetmesini içerir (Feldman, 1997; McGraw Hill, 2015; Shaughnessy ve Zechmeister, 1990; Weiten, Hammer ve Dunn, 2016). Örneğin, okulöncesi dönemdeki çocukların sosyal beceri gelişimlerinde oyunun rolünü inceleyen bir araştırmacı, öncelikle bir araştırma planı çerçevesinde okulöncesi dönemdeki çocukları gerçek oyun ortamlarında olduğu gibi gözleyecek, bu oyun ortamına herhangi bir müdahalede bulunmayacak, ortamı düzenlemeyecektir. Sonrasında bu gözlediği gözlemsel verilerini betimleyerek analiz edecek ve sonuçlarını mevcut ilgili kuramsal açıklamalar çerçevesinde yorumlayacaktır. Geçmişten günümüze sistemli bir biçimde doğal gözlemler yoluyla elde edilen bilgiler psikoloji alanında pek çok özelliğin gelişiminin, davranışın

nedenlerinin açıklanmasına katkı sağlamıştır. Örneğin, Piaget'nin bilişsel gelişim kuramı açıklamasında yaptığı doğal gözlemlerin önemli bir rolü yer almakta olup, çocukların düşünme ve kavram gelişimine önemli bulgular sağlamıştır (Gay,1987). Psikolojide doğal gözlemin yanısıra bazen de doğal olmayan gözlemler yoluyla da nitel araştırmalar gerçekleştirilebilir. Bunun içinde, gözlemci gözlenilecek ortama müdahale eder, önceden yapılandırır, düzenler veya bir deneysel çalışma biçiminde gerçekleştirebilir (Shaughnessy ve Zechmeister, 1990). Dolayısıyla, bu durumda önceki örnekte söz edilen araştırmayı araştırmacı önceden planlı olarak hazırladığı yapılandırılmış oyun etkinlikleri düzenleyerek, bu oyunlara dayalı olarak gözlemi gerçekleştirecektir.

Görüşme ve Anket

Psikoloji alanında, bireylerin davranışları veya özellikleri hakkında bilgi toplamak veya araştırmalar yapmak için görüşme ve anket teknikleri de kullanılabilmektedir. Görüşme, bireylerin kendisinden veya onun hakkında bilgi verebilecek kişilerden belirlenmiş bir amaç doğrultusunda önceden hazırlanmış sorular veya o anda amaca uygun yöneltilen sorular yardımı ile sözlü olarak bilgi elde edilmesini içerir (Özgüven, 1998; Santrock, 1997). Örneğin, çocuklarda sanal oyun bağımlılığını inceleyen bir araştırmacı, bunun için çocukların annebabaları ile bu konuda görüşmeler yaparak konuyu araştırabilir. Bu görüşmede önceden hazırladığı görüşme formunda yer alan sorular veya görüşme sırasındaki soracağı sorular yardımı ile anne-babaların çocukların sanal oyun bağımlılığı hakkındaki görüşlerini elde eder ve topladığı bu bilgileri analiz ederek nitel araştırma yöntemi ile ortaya koyar.

> ✓ Psikolojide bireylerin davranışlar hakkında bilgi toplamak için görüşme ve anket teknikleri yoluyla bilgiler toplanmakta ve bu bilgilere dayalı betimsel araştırmalar gerçekleştirilebilmektedir.

Anket ise bireylerin kendisinden veya onun hakkında bilgi verebilecek kişilerden belirlenmiş bir amaç doğrultusunda önceden hazırlanmış bir dizi yazılı sorulara içten yanıtların verilmesini gerektirir (McGraw Hill, 2015; Özgüven, 1998; Weiten, Hammer ve Dunn, 2016). Bu çerçevede, önceki örnekte verilen araştırmayı gerçekleştirecek araştırmacı anne-babalara yönelik çocukların sanal ortamdaki oyun oynama davranışlarına yönelik yazmayı gerektiren veya ilgili seçeneklerden işaretlemeyi gerektiren türden sorular içeren bir anket hazırlayacaktır. Bu anketi anne-babalara uygulayarak, elde ettiği sonuçları analiz edecek ve çocukların sanal oyun bağımlılığı hakkında anne-babaların görüşlerine dayalı bilgiler ortaya koyacaktır.

Standart Testler

Psikoloji alanında insanların belirli özellikleri veya davranışları hakkında bilgi toplamak üzere çeşitli testler geliştirilmiştir. Psikolojik testler olarak adlandırılan bu testler, belirli bir özelliği temsil edecek kapsamda ve nitelikte çeşitli yazılı veya sözlü ifadeler veya sorular içerir. Bu testler, ölçmek istediği özelliği amacına uygun ve tutarlı bir biçimde bir biçimde ölçebilme gücüne sahiptirler. Bu açıdan geçerli ve güvenilir olan bu ölçme araçları, aynı zamanda tüm bireyler için aynı içeriğe, ölçme ve uygulama koşullarına ve değerlendirme ölçütlerine sahip olmaları nedeniyle standart testler olarak da nitelendirilirler. Psikoloji alanında bireylerin yetenek, zekâ, tutum, ilgi, kişilik gibi çok çeşitli özelliklerini ölçmek üzere bu standart testlerden yararlanılmaktadır (Cüceloğlu, 1997; Öner, 1997; Özgüven, 1998; Santrock, 1997). Böylece bu standart testler kullanılarak insanların özellikleri veya davranışları hakkında bilgi sahibi olunabilmekte ve bu konuda araştırmalar yapılabilmektedir. Örneğin çocukların zekâlarını ölçmek için bu amaçla geliştirilmiş zekâ testlerinden yararlanılabilmektedir. Gençlerin kişilik özelliklerini belirlemek için önceden hazırlanmış kişilik testlerinden yararlanılabilmektedir. Ya da gençlerde internet kullanım davranışını ve olumsuz sonuçlarını belirlemek isteyen bir araştırmacı, bunun için geliştirilmiş olan problemli internet kullanım ölçeğini kullanabilmektedir. Bu testlerin uygulanması ile elde edilen ölçümler veya değerler/puanlar sonrasında ise önceden belirlenmiş kurallar çerçevesinde değerlendirmeler veya karşılaştırmalar yapılarak ve gerekli bazı istatistiksel işlemlerde kullanılarak nicel araştırma yöntemi ile hedeflenen amaca, bilgiye ulaşılabilmektedir.

> ✓ Psikoloji biliminde, bireylere ilişkin bilgi toplamada psikolojik testler önemli bilgi toplama araçlarıdır.

Olay İncelemesi

Olay incelemesi veya vak'a incelemesi, bir birey veya küçük bir grup hakkında tüm bilgi toplama araçları kullanılarak bilgi toplanmasını ve bu bilgiler çerçevesinde detaylı bir biçimde derinliğine incelenmesini amaçlar (Onur, 1995; McGraw Hill, 2015; Özgüven, 1998).. Bu çerçevede, bu yöntemi kullanan bir araştırmacı araştırdığı bireylerin davranışının nedenlerini ortaya koymaya çalışır Psikoloji alanında geçmişten günümüze pek çok bilgi, olay incelemesi yoluyla elde edilmiş ve edilmektedir. Örneğin, çocuklarda sanal oyun bağımlılığını araştıran bir araştırmacı, bu problem davranışa sahip bazı çocukları incelemeye alabilir. Bunun içinde, öncelikle bu çocuk/çocuklardan okul ve aile yaşantıları, anne-baba tutumları, arkadaşlık ilişkileri, serbest zaman faaliyetleri, geçmiş yaşantıları, gelişimleri ve benzeri tüm yönlerine ilişkin bilgileri gözlem, görüşme, anket, testler/ölçekler gibi bilgi toplama yolları aracılığıyla kendisinden veya onunla ilişkili kişilerden ve/veya kayıtlardan detaylı bir biçimde elde edecektir. Sonrasında bu bilgileri derinlemesine analiz ederek çocuklarda sanal oyun bağımlılığına yol açan etmenleri ortaya koymaya, açıklamaya ve bu problem davranışa yönelik çözüm önerileri geliştirmeye çalışacaktır.

✓ Olay incelemesi, bir bireyin veya bireylerin tüm yönleri ile derinlemesine incelenmesini gerektirir.

Deneysel Yöntem

Psikoloji alanında bireylerin davranışı ve bu davranışa yol açan etmenlerin ortaya konulması veya bilgi elde edilmesi için deneysel yöntemden de yararlanılmaktadır. Bu çerçevede, deneysel yöntemde araştırmacı sebep-sonuç ilişkisini ortaya koyacak biçimde değişkenler arası ilişkileri inceler (Karasar, 2000). Bu amaçla, hakkında bilgi elde etmek istediği bağımlı değişken olarak adlandırılan değişkeni veya davranışı belirler. Bu bağımlı değişken ile ilgisi/nedeni olduğu düşünülen diğer bir değişkeni (bağımsız değişkeni) yeniden düzenleyerek veya ayarlayarak deneysel işlem uygular ve böylece deneysel işlem sonucunda bu bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki rolünü, etkisini belirler. Bunun sonucuna göre, bireyin bir davranışı üzerinde diğer bir davranışın neden olduğu durum, neden-sonuç ilişkisi bağlamında ortaya konur (McGraw Hill, 2015).

✓ Deneysel yöntem, değişkenler arasındaki ilişkiyi sebep-sonuç ilişkisi bağlamında ortaya koyar.

Deneysel yöntemde ortaya çıkan sonucun gerçekten deneysel işlemden kaynaklandığını söylemek için ise iki veya daha fazla farklı grup kullanılması gerekir. Genellikle iki farklı grubun kullanıldığı durumlarda birbirine denk/eşit iki grup oluşturulur. Deney grubu olarak adlandırılan bir gruba deneysel işlem belirli bir süre uygulanırken, kontrol grubu olarak adlandırılan diğer gruba ise bu sürede herhangi bir işlem uygulanmaz (Feldman, 1997; Gerrig ve Zimbardo, 2012; McGraw Hill, 2015; Weiten, Hammer ve Dunn, 2016). Sonrasında, iki grup uygun ölçme araçları veya standart testler kullanılarak karşılaştırılır. Dolayısıyla başlangıçta incelenen özellik açısından birbirine denk/eşit iki grup arasında deney sonrası farklılık oluşuyorsa ve bu farklılık deney grubunda deneysel işlem kaynaklı oluşuyor, ancak kontrol grubunda oluşmuyor ise bu durumda bağımsız değişkenin bağımlı değişkenin bir nedeni olduğu ileri sürülebilir.

✓ Deneysel yöntemde, genellikle deney grubu ve kontrol grupları kullanılarak deneysel işlemin etkililiği belirlenmeye çalışılır.

Bir örnekle ile açıklamak gerekirse, yukarıda verilen örnekte sanal oyun bağımlılığı sorunu yaşayan çocuklardan birbirine denk/eşit iki grup oluşturulur. Bunun için başlangıçta gruplar niceliksel olarak ve sanal oyun bağımlılığı bakımından eşitlenir. Bunun için önceden geliştirilmiş sanal oyun bağımlılığı belirtilerini ölçen bir standart testin sonuçları kullanılabilir. Eşitlenmiş iki gruptan bir gruba (deney grubu) sanal oyun bağımlılığı ile baş etmeye yönelik önceden geliştirilmiş bir müdahale programı uygulanır. Diğer bir gruba (kontrol grubu) ise bu sürede herhangi bir işlem uygulanmaz. Bu iki grubun standart test ile ölçümleri deney sonrası yeniden yapılır. İlk yapılan ön test ölçümleri ile deney sonunda yapılan son test ölçümleri nicel olarak istatistiksel işlemler kullanılarak kar-

şılaştırılır. Sonrasında eğer deney grubuna uygulanan müdahale programı sanal oyun bağımlılığında azalmaya yol açıyor, ancak diğer kontrol grubunda böyle bir etkiye yol açmıyor ise, bu durumda uygulanan müdahale programı ve içeriğinin sanal oyun bağımlılığını azaltmada önemli bir etken olduğu ortaya konmuş olur. Böylece, psikoloji alanında bir davranışı ve bu davranışın nedenleri arasındaki ilişki deneysel araştırma yöntemi ile ortaya konulur. Bu bulgular kullanılarak ise bir davranışa yol açan faktörlerin kontrolü sağlanarak istendik davranışın ortaya çıkmasına yönelik gerekli önlemler veya müdahaleler sağlanabilir.

Gelişimsel Yöntemler

Psikolojide geçmişten günümüze insan davranışının veya özelliklerinin zamana bağlı olarak değişimini veya gelişimini anlamak, açıklamak ve buna yönelik uygulamalar sağlamak istenmiştir. Bunun içinde yaşın diğer değişkenler ile ilişkisini incelemeye yönelik araştırmalar planlanmıştır (Santrock, 1997). Yaşa bağlı değişimi inceleyen ve gelişimsel araştırmalar olarak adlandırılan bu yöntemler ise kesitsel yöntem, boylamsal yöntem ve her ikisinin birleşimi olan kesitsel-boylamsal yöntemden oluşur.

> Gelişimsel araştırmalar kesitsel yöntem, boylamsal yöntem ve her ikisinin birleşimi olan kesitsel-boylamsal yöntem biçiminde planlanarak bireyin özelliğinin yaşa bağlı değişimini ortaya koymaya çalışırlar.

Kesitsel yöntem, belli bir özelliğin zaman içerisinde veya yaşa bağlı değişimini ortaya koymak için farklı yaş gruplarını temsil eden bireylerin belirlenmesini ve bu belirlenen yaş gruplarındaki bireyler incelen özellik açısından aynı zamanda karşılaştırılmasını gerektirir (Onur, 1995; Santrock, 1997). Örneğin, çocukluk yıllarında sosyal becerilerin gelişimini incelemek isteyen bir araştırmacı, çocukluk yıllarını temsil edecek biçimde yaş grupları belirleyebilir. Örneğin ikişer yaş aralıkları ile yaş grupları oluşturabilir. Bu çerçevede belirlediği tüm yaş gruplarından çocukların aynı zaman içerisinde sosyal becerilerini ölçecek ve bu ölçüm sonuçları açısından yaş gruplarını karşılaştıracaktır. Bununla birlikte, kesitsel yöntem farklı yaş gruplarındaki farklı zamanlarda ve koşullarda doğmuş olan çocukları aynı zamanda ölçerek karşılaştırması bir sınırlılığıdır (Onur,1995; Santrock, 1997).

Bir diğer gelişimsel yöntem ise boylamsal yöntemdir. Bu yöntemde ise belirli bir yaş grubundaki bireylerin belirlenerek, bu bireylerin incelenmek istenen özellik açısından gelişimlerinin belirli zaman süresince incelenmesini içerir (Onur,1995; Santrock, 1997).. Böylece, belli bir yaş grubundaki bireylerin ilerleyen süreçteki incelen özellik bakımından değişimleri farklı zamanlarda ölçülerek karşılaştırılır. Örneğin yukarıdaki örnekte araştırmacı iki yaşındaki bir çocuk grubu belirleyecek ve bu yaş grubunu çocukluk dönemi sonuna kadar belirli aralıklarla yıllar içerisinde sosyal beceri gelişimi bakımından ölçecek ve ölçüm sonuçlarını analizler yaparak karşılaştıracaktır. Boylamsal yöntem ise aynı yaştan tek bir grubun yıllar boyunca incelenmesi nedeniyle ortaya çıkan sonuçların aynı yaştan diğer bireylere genellenmesi açısından yöntemsel sınırlılıklara sahiptir

Kesitsel ve boylamsal yöntemlerin yukarıda kısaca belirtilen yöntemsel sınırlılıkları nedeniyle araştırmacılar, bu iki yöntemi bir arada kullanarak bu sınırlılıkları ortadan kaldırmaya çalışırlar (Onur, 1995). Kesitsel-boylamsal yöntem olarak adlandırılan bu yöntemde araştırmacı, yukarıda verilen örnekteki gibi bir yandan kesitsel yöntem ile farklı yaş gruplarını incelerken diğer yandan boylamsal yöntem ile belli bir yaş grubunu belli bir zaman aralığında inceleyerek bu grupların karşılaştırmalarını yapabilecektir. Dolayısıyla her iki yöntemin sınırlılıklarını ortadan kaldırmakta ve özellikle farklı yaşlarda doğmaktan kaynaklanan etkileri ortadan kaldırabilmektedir (Onur,1995; Santrock,1997).

Yukarıda söz edilen ve psikolojide başlıca kullanılan araştırma yöntemleri, geçmişten günümüze kadar insan davranışını ve nedenlerini incelemek için kullanılmış ve kullanılmaya devam etmektedir. Bu araştırma yöntemlerinin her birinin yukarıda kısaca söz edildiği üzere doğal olarak her birinin güçlü olduğu ve sınırlı olduğu yönler bulunmaktadır. Psikoloji alanında araştırmacılar, bu yöntemleri amaçlarına, olanaklarına, kendi sınırlılıklarına uygun bir biçimde kullanmaktadırlar. Bu araştırmaları yaparken de psikologlar bilimsel etik kurallara uygun davranışlar sergileyerek psikoloji alanına ilişkin bilimsel bilgiler ortaya koymaktadırlar. Ör-

neğin, psikologlar katılımcıların araştırmaya tamamen gönüllü bir biçimde katılmalarına, katılımcıların ve verilerin güvenliğinin sağlanmasına, katılımcıların bilgilendirilmiş onam yoluyla araştırma hakkında bilgilenmelerinin sağlanmasına yönelik gerekli etik davranışları sergilerler (McGraw Hill, 2015).

Gelişimsel araştırmalar kesitsel yöntem, boylamsal yöntem ve her ikisinin birleşimi olan kesitsel-boylamsal yöntem biçiminde planlanarak bireyin özelliğinin yaşa bağlı değişimini ortaya koymaya çalışırlar.

sıra sizde 5

Psikoloji biliminde, araştırma yapmak için hangi bilimsel yöntemler kullanılabilir? Açıklayınız.

Yaşamla İlişkilendir

Milliyet.com.tr

Milliyet.com.tr Kariyer

28.11.2017 - 13:31 | Son Güncelleme: 28.11.2017-16:47

"Çalışanların duyguları performanslarını ne kadar etkiliyor?" *

Araştırmalara göre çalışanların duyguları, ruh durumu ve genel eğilimleri; iş performansı, karar verme, yaratıcılık, ciro, takım çalışması, müzakereler ve liderlik üzerinde doğrudan etkiler yaratıyor.

Duygusal zindelik başarıyı tetikliyor

Duygusal zindeliği yüksek çalışanların istekli, yeterli, inisiyatif kullanabilen, sınırlarını koruyan, destek almaya ve vermeye açık, takdir ve teşekkürün önemini bilen kişiler olduğu görülüyor. Uzman Psikolojik Danışman Zeynep Balcı, çalışma ortamında duygusal zindeliği arttırmak için neler yapılacağı konusunda önemli tavsiyelerde bulunuyor.

Fiziksel zindeliğin hayatımızdaki önemi giderek artarken, en az onun kadar önemli olan duygusal zindelik (wellness) fikri çoğunlukla ihmal ediliyor. Uzman Psikolojik Danışman Zeynep Balcı duygusal zindeliği; kişinin duygularını fark etmesi, anlaması, kabul etmesi, stresini ve stres sırasındaki duygu durumunu yönetmeyi başararak kendini iyi hissetmesi olarak tanımlıyor. Olumlu ya da olumsuz tüm düşünce, duygu ve davranışlarımıza özen göstermemizin önemini vurgulayan Balcı, bu özenin duygusal zindelik kavramından ayrı düşünülemeyeceğinin de altını çiziyor.

Balcı, "İş hayatında duygulara yer yok!" inancının ne kadar yanıltıcı ve sınırlayıcı bir algı olduğunun yavaş yavaş anlaşılmaya başlandığına değinerek, duyguların iş hayatındaki karar verme süreçlerine direkt olarak etki ettiğini özellikle belirtiyor. Balcı'ya göre kişiler arası ilişkilerde duygularımızı yönetme tarzımızın reaktif yerine proaktif bir biçime dönüşebilmesi de duygusal zindelikten geçiyor.

Çalışanların Duyguları Performanslarını Düşürebilir

İş hayatındaki stresten bahsederken çalışanların birbirleri üzerinde yarattığı olumsuz etkilerin de mutlaka işin içine katılması gerekiyor. İş yeri yönetimi konusunda uzman olan Dr. James K. Harter'ın 2010 yılında yaptığı bir çalışmada, çalışanların duygularının performanslarına direkt etki ettiği görülüyor. Yine iş yerindeki duyguların çalışanlar üzerindeki etkilerini araştıran Yönetim Profesörü Sigal Barsade, "Duygusal Bulaşma" kavramından bahsediyor ve çalışanların birbirleri üzerindeki etkisinin ciddiye alınması gereken bir konu olduğunun altını çiziyor. 1997'de Bond Üniversitesi Yönetim Profesörü Cynthia Fisher, "İşteki Duygular: İnsanlar Neyi Düşünüyor, Nasıl Ölçelim?" adlı çalışmasında, iş yerinde yaşanan en yaygın olumsuz duyguları; engellenme, endişe, öfke, beğenmeme, hayal kırıklığı ve mutsuzluk olarak sıralıyor.

Barsade'nin çalışmalarına göre; çalışanların ruh durumu, duyguları ve genel eğilimleri; iş performansı, karar verme, yaratıcılık, ciro, takım çalışması, müzakereler ve liderlik üzerinde doğrudan etki ediyor. Bunlar ve buna benzer çalışmalar; duygusal zindeliği yüksek çalışanların, istekli, yeterli, inisiyatif kullanabilen, sınırlarını koruyan, destek almaya ve vermeye açık, takdir ve teşekkürün önemini bilen kişiler olduğunu gösteriyor.

Duygusal Zindeliği Artırmak İçin Neler Yapabiliriz?

"Duygusal zindelik, kişinin güven, saygı, bağlılık duygularını uygun bir şekilde ifade ederek iletişim kurmasını destekler. Çalışanlar duygularının farkında olduğunda ve duygularını nasıl kullanacaklarını öğrendiklerinde, hatalarını kabul etmeleri ve hatalarından öğrenmeleri kolaylaşmaktadır." ifadelerinde bulunan Zeynep Balcı, çalışma ortamında duygusal zindeliği artırmak için 9 önemli tavsiyede bulunuyor.

Stresi yönetmeyi öğrenin: Değiştiremeyeceğiniz ve kontrol edemeyeceğiniz durumları kabul etmek ve değiştirebileceğiniz durumlarda ise stresi yaratan durumu nasıl farklılaştırabileceğinizin yollarını aramak, stresi yönetebilmek için atabileceğiniz ilk adımlardır. Paylaşın, yardım isteyin veya uzak durun. Bu üç yöntemden hangisi sizin durumunuza uygun ise onu seçin. Olaylara ve kendinize dışarıdan bakabilmek, duygunuzu adlandırmak, zorlayıcı duygularınızın etkisini azaltır. Yoga, Tai-chi, pilates, masaj, yürüyüş, doğada vakit geçirme, meditasyon, mindfulness pratikleri, nefes egzersizleri ve müzik dinlemek size yardımcı olacaktır. Bedeninizi rahatlatacak aktiviteleri de hayatınıza katabilirseniz stresinizi yönetmek konusunda yolun büyük kısmını kat etmiş olursunuz.

Dengenizi koruyun: İş hayatında yaşanan olumsuzlukların hepimizin dengesini az ya da çok bozduğu ortada. Güne başlarken yapacağımız planlamalar, listeler, gerçekçi hedefler, zaman yönetimi, öncelikler belirlemek, yardım istemek ve çevremizdeki kaynakları etkin kullanmak dengede kalmamızı destekleyecektir. Hep çalışmak ama hiç eğlenmeyip dinlenmemek olmaz. Kendi ihtiyaçlarınız için de zaman ayırmayı unutmayın! Hayatınıza farklı aktiviteler ve insanlar katmak dengeli bir hayatı destekler.

Pozitif düşünün ve konuşun: Olumsuz düşündüğümüz zaman düşünülen olumsuz durumu yaratmak için tüm yaşam sanki harekete geçiyor. Olaylara nasıl bir bakış açısı ile yaklaştığınızı fark edin ve olumlu taraftan bakabilmek için bilinçli çaba harcayın. Olumsuz bir zihin asla size olumlu bir hayat vermez. Olumsuzu fark etmek, eksiği görmek her zaman daha kolaydır. Çevrenizdeki kişilerle ilişkilerinizde olumlu kelimeler, ifadeler kullanmaya özen gösterin. Merhaba demek, gülümsemek, teşekkür etmek sihirlidir unutmayın. Siz olumlu olduğunuzda çevrenize yaydığınız enerji ve ışığınız çok çekici ve güvenilir olacaktır, deneyin.

Kendinizi olduğu gibi kabul edin: Her zaman doğru olanı, en iyisini, mükemmeli yapamayız. Bazen hayatımızda hatalar, eksiklikler de olacak ki bundan kaçamayız. Hatalardan öğrenmek önemlidir. Hatayı ne kadar hızlı bir şekilde kabul ederseniz, çözümünü de o kadar hızlı bir şekilde yaratabilirsiniz. Hata başkalarını içeriyorsa, onlarla mümkün olan en kısa sürede konuşmaya dikkat edin. Sorunu ertelemek, daha fazla stres yaratabilir. Böyle zamanlarda yanlış yaptığınızı kabul etmek, belki kendinizle dalga geçmek ve devam etmek önemlidir. Gülmeyi seçin, özellikle de kendinize. Araştırmalar, kahkahanın bağışıklık sisteminizi artırabileceğini, ağrıyı azalttığını, bedeninizi rahatlattığını ve stresini azalttığını gösteriyor.

Her şey değişir. İş hayatındaki değişiklikleri kabul etmeyi öğrenin: Değişim kaçınılmazdır ve büyüme için çok değerli fırsatlar sunar. Değişime direnç çok enerji alır ve sizin sinirli ve üzgün hissetmenize neden olabilir. Gündüz olur, gece olur, doğarız büyürüz, ölürüz, acıkırız bir şeyler yeriz doyarız. Bazı olumsuzluklar, acılar geçmeyecekmiş gibi gelebilir. Geçeceğine dair umudunuzu hiç yitirmeyin, her zaman tünelin sonundaki ışığı bekleyin.

Yardım edin, yardım alın: İş hayatınıza şükran, dayanışma, paylaşım ve umut duygularını besleyecek farkındalıklar katın. Zorlandığınızda yardım isteyin. Zor zamanlarda nasıl hissettiğiniz hakkında birisiyle konuşun. Bu kişi dost ya da profesyonel bir kişi olabilir. Depresif ya da endişeli hissetmek utanç verici değildir; ancak yardım almayı reddetmek bir sorundur. Paylaşınca acı da mutluluk gibi değerlidir.

Duygularınızı serbest bırakın: Duygular gelip geçicidir. Öfke, korku gibi bizi en çok zorlayan duygular hayatta kalmamız için oluşur. Öfke ve kızgınlık hissettiğinizde bunu fark edin, kabul edin ve bu duygunuzu en etkin şekilde nasıl ortaya koyacağınızı seçin. Bu seçiminizden sonra bırakın duygunuz geçip gitsin. Kendinize ve çevremizdekileri şefkatle yaklaşmak çok büyük hediyeler içerir.

Sınır koyun. Hayır demeyi öğrenin: Halledebileceğinizden fazlasını yapmaya kalkışırsanız, yalnızca sinirli ve stresli olursunuz. Birisi sizden yapamayacağınız ya da istemediğiniz bir şey yapmanızı isterse, kendi tarzınızda hayır demeyi seçin. En azından durumunuzu açıklayın, yardım isteyin ya da sorular sorarak karşınızdaki kişinin tam olarak neyi, ne zaman istediğini anlamaya çalışın. Eğer yapmayacaksanız nazikçe ama net bir şekilde yapmayacağınızı açıklayın. Stres, kaygı ve depresyon, daha çok başkaları için yaptıklarımızı kontrol edememekten ortaya çıkar.

Pozitif psikoloji ile ilgilenin: Son yıllarda üzerinde birçok araştırma yapılan bu alan, olumlu duyguların sağlığımız üzerinde ne kadar önemli olduğunu göstermektedir. Belki pozitif psikoloji ile ilgili bir kitap alarak ilk adımı atabilirsiniz.

**** Bu yazı, Milliyet Gazetesi'nin Kariyer Bölümü'nden aktarılmaktadır.***

Kaynak:

Erişim Adresi: http://kariyer.milliyet.com.tr/calisanlarin-duygulari/kariyer/detay/2562901/default.htm

Erişim tarihi: 04.12.2017 saat: 01.28

Araştırmalarla İlişkilendir

Trafik ve Stres: Stres ile Trafikte Öfke İfadesi Arasındaki İlişkide Sürücü Öfke Düşüncelerinin Aracı Rolü*

Yeşim Yasak, Ayşegül Durak Batıgün, Burcu Eşiyok

Öfke duygusunun ifadesine sıklıkla rastladığımız bir durum kuşkusuz trafiktir. Trafikte öfke, yaşanan önemli problemlerden biridir ve doğurduğu olumsuz sonuçlar nedeniyle son yıllarda araştırmacıların ilgisini çeken ve üzerinde yoğun olarak çalışılan bir konudur. Sürekli öfkenin bir kişilik özelliği olarak belirdiği bireylerin araç kullanırken de öfkeli olma eğilimlerinin yüksek olduğu vurgulanmaktadır (Deffenbacher, Lynch, Oeting ve Yingling, 2001). Batıda yapılan çalışmalar öfke düzeyi yüksek kişilerin trafikte de genellikle daha çabuk ve daha çok öfkelendiklerini, diğer sürücülere kıyasla daha riskli ve dikkatsiz araç kullandıklarını, daha çok kural ihlali yaptıklarını ve daha çok kazaya karıştıklarını ortaya koymuştur (Deffenbaher, Oeting ve Lynch, 1994). Türkiye'de yapılan çalışmalarda da, riskli sürücülük davranışları ile öfke arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmış (Sümer, 2003), öfke belirtileri ve psikolojik belirtileri yüksek kişilerin trafikte daha fazla öfke yaşadığı belirlenmiştir (Yasak, Eşiyok, Başbulut ve Korkusuz, 2005).

Güvenli araç kullanmayı olumsuz etkileyen kişilik özelliklerinden biri olan trafik öfkesi ile birlikte "öfke ifade biçimi" de önemli bir araştırma konusudur. Araç kullanırken fazla öfkelenen kişilerin diğerlerine göre daha fazla saldırgan oldukları ve uyum sağlayıcı/yapıcı öfke ifade biçimlerini (diğer sürücüye karşılık vermeden önce sonuçlarını düşünmek, sakinleşmek için müzik dinlemek, başka şeyler düşünmek vb.) daha az kullandıkları tespit edilmiştir (Deffenbacher, Deffenbacher, Lynch ve Richards, 2003a). Sürücülerin trafikte öfkelendikleri zaman, öfkelerini sözel, bedenle, araçla ve uyum sağlayıcı/yapıcı şekilde olmak üzere dört farklı biçimde ifade ettikleri belirtilmektedir. Bunların ilk üçü trafik öfkesi, saldırganlık ve riskli davranışlarla pozitif yönde ilişkiliyken, uyum sağlayıcı/yapıcı ifade bu değişkenlerle negatif yönde ilişkilidir (Deffenbacher, Lynch,

Oetting ve Swaim, 2002). Araç kullanma süresi eşit olan, öfke düzeyi düşük ve öfke düzeyi yüksek olan sürücülerle yapılan bir çalışmada, öfke düzeyi yüksek olan sürücülerin, araç kullanırken daha fazla saldırgan oldukları, sık ve yoğun öfke yaşadıkları, tehlikeli davranışlar gösterdikleri, kural ihlalleri yaptıkları buna karşın daha az uyum sağlayıcı/yapıcı öfke ifadeleri gösterdikleri bulunmuştur (Deffenbacher ve ark., 2003a).

Trafikte öfke ifadesi kadar, bu ifadeler ile bağlantılı olan bilişsel süreçlerin belirlenmesi de trafik öfkesinin anlaşılmasında önem taşımaktadır (Deffenbacher, Petrilli, Lynch, Oetting ve Swain, 2003b). Riskli davranışlara neden olan trafiğe ilişkin işlevsel olmayan bilişlerin belirlenmesi, riskli sürücülerin psiko-sosyal eğitimleri esnasında oldukça önemlidir. Yapılan çalışmalarda, sürücü öfke ifadesi ile sürücü öfke düşünceleri arasında yüksek korelasyon bulunmuştur. Öz-eğitim (sürücünün kendini trafik konusunda eğitmesi) ile öfkenin araçla ifadesi arasında negatif bir ilişki bulunurken, uyum sağlayıcı/ yapıcı öfke ifadesi ile pozitif yönde ilişki belirlenmiştir (Deffenbacher, White ve Lynch, 2004).

Trafik öfkesi konusunda yapılan çalışmalarda cinsiyet, yaş ve eğitim gibi demografik değişkenlerin de sıklıkla ele alındığı gözlenmektedir. Örneğin, erkeklerin kadınlara kıyasla trafikte öfke ifade biçimi olarak daha fazla "bedenle", "sözel" ve "araçla" öfke ifade biçimlerini kullandıkları saptanmıştır (Deffenbacher, Oetting ve Lynch, 1994; Deffenbacher ve ark., 2002; Eşiyok, Yasak ve Korkusuz, 2007; Yasak ve Eşiyok, 2009). Eşiyok ve arkadaşları (2007) trafik öfke ifadesi ile ilgili yaptıkları çalışmada, eğitim değişkenine ilişkin olarak, uyum sağlayıcı/yapıcı ifade ve genel olarak öfke ifadesi düzeylerinde bir farklılık olmadığı, ancak yükseköğretim grubunun öfkesini daha çok sözel ifade ederken, ilk ve ortaöğretim grubunun öfkesini daha çok bedenle ifade ettiğini bulmuştur. Ayrıca, genç sürücülerin daha ileri yaşlardaki sürücülere göre, trafikte öfkelerini bedenle ve araçla daha fazla ifade ettikleri vurgulanmaktadır (Eşiyok ve ark., 2007; Sârbescu, 2012). Trafik cezası ile trafik öfke ifadesi arasında da ilişki bulunmuştur. Son 5 yıl içinde trafik cezası almış olan sürücüler, ceza almamış sürücülere göre trafikte öfkelerini bedenle ve araçla ifade etmektedirler ve genel olarak öfke ifade düzeyleri daha yüksektir (Eşiyok ve ark., 2007).

İlgili literatür tarandığında, trafik öfkesi ile ilişkili olarak ele alınan değişkenlerden birinin de "stres" olduğu görülmektedir. Değişimin kaçınılmaz olduğu günümüzde stres de kaçışı olmayan bir kavram haline gelmiştir. Stresle olumlu başetmeyi bilen kişilerin, ruhsal ve fiziksel açıdan daha sağlıklı oldukları, işlerinde daha başarılı oldukları bilinmektedir. Yapılan bir çalışma, trafiğin getirdiği stresin ötesinde genel stres düzeyinin insanları trafikte daha çok etkilediğini ortaya çıkarmıştır (Rowden, Matthews, Watson ve Biggs, 2011). Başka bir deyişle, yaşam stresi, günlük hayattaki yoğun trafik ortamında trafik öfkesi ile birleştiğinde tehlikeli araç kullanma, kural ihlalleri ve kazaları beraberinde getiriyor gibi gözükmektedir. Dolayısıyla genel olarak stresle başetme yöntemleri ve trafikte öfke yönetimi hem bireyleri hem de toplum sağlığını ilgilendiren önemli bir konudur.

…

* Bu okuma çalışmasındaki metin, *"Trafik ve stres: Stres ile trafikte öfke ifadesi arasındaki ilişkide sürücü öfke düşüncelerinin aracı rolü"* başlıklı Türk Psikoloji Dergisi'nde yayımlanan makalenin giriş kısmını içermektedir. İlgili araştırma makalesinin bütününe aşağıdaki kaynak bilgileri ile ulaşabilirsiniz.

Kaynak:

Yasak, Y., Durak Batıgün, A. ve Eşiyok, B. (2016). Trafik ve stres: Stres ile trafikte öfke ifadesi arasındaki ilişkide sürücü öfke düşüncelerinin aracı rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 31 (78), 13-21. http://www.turkpsikolojidergisi.com/PDF/TPD/78/02.pdf adresinden 04.12.2017 tarihinde erişilmiştir.

1 Psikolojinin ne olduğunu açıklayabilmek

Psikoloji, davranışı ve altında yatan fizyolojik ve zihinsel süreçleri inceleyen bir bilim dalı olarak tanımlanmaktadır. Bu tanımda, davranış, zihinsel süreç, fizyolojik süreç ve bilimsellik kavramları bulunmaktadır. Davranış "herhangi bir açık, gözlenebilir bir tepkidir veya organizma tarafından yapılan bir aktivitedir" Bu açıdan davranış doğrudan gözlenebilen konuşma, yürüme, ağlama, gülümseme, yemek yeme, okuma, vurma ve koşma gibi davranışlardır. Psikologlar insan ve hayvan davranışlarını hem doğal ortamlarında hem de kontrol edilebilen laboratuvar koşullarında incelemektedirler. Psikoloji davranışın yanı sıra ilişkili zihinsel süreçlere de odaklanmaktadır. Bu kapsamda zihinsel süreçler düşünceler, duygular, arzular, hayal etme, planlama, akıl yürütme, hafıza gibi birçok zihinsel aktiviteleri kapsamaktadır. Bunlar bireyseldir ve doğrudan gözlenememektedir. Psikoloji aynı zamanda davranışın altında yatan fizyolojik süreçlerle de ilgilenmektedir. Bu kapsamda sinir ve endokrin sistemin işleyici ve genetik kodların davranışlar üzerindeki etkilerini araştırmaktadırlar. Psikoloji, bir bilimsel alandır. Psikolojinin bir bilimsel alan olması ve tarihsel süreç içerisinde gelişmesi diğer bilimlerde olduğu gibi bilimsel düşüncenin dikkate alınması ve bilginin bilimsel yöntemin basamaklarının izlenerek bilimsel araştırmalar ile ortaya konması sonucunda gerçekleşmiştir. Psikoloji, bilimin anlama, açıklama ve kontrol temel işlevleri çerçevesinde insan davranışına ilişkin bilgi elde etmek için bilimsel yöntem ve bu yöntemin basamaklarını kullanır. Bu basamakları izleyerek gerçekleştirilen bilimsel araştırmalar sonucunda bir bilgi birikimi oluşmuş, bireylerin davranışını açıklamak ve kontrol etmek için genel ilkeler, farklı bakış açıları ve kuramlar ortaya çıkmıştır. Psikoloji alanında yapılan araştırmalar, insanların kendilerini tanıyabilmeleri, anlayabilmeleri ve davranışlarını değiştirebilmeleri için kullanışlı bilgiler sağladığından dolayı bu bilgileri günlük yaşamlarında uygulayabilmektedirler. Benzer şekilde insanlar çevrelerindeki diğer insanların da davranışlarını anlama ve anlamlandırmada psikolojinin sağladığı bilgileri kullanabilmektedirler. Aynı zamanda toplumsal olayları değerlendirmede psikolojinin ortaya koyduğu bilgiler kullanılabilmektedir.

2 Psikoloji biliminin tarihsel sürecini kavrayabilmek

Geçmişten günümüze yüzyıllar boyunca insanlar kendi doğasını ve davranışlarını anlamaya, açıklamaya çalışmışlardır. Önceleri filozoflar, zihin ve iradenin doğasını ve işleyişlerinin nasıl olduklarını anlamaya çalışmışlardır. Daha sonraları 19. yüzyılda felsefenin yanısıra fizyoloji alanında zihnin deneysel yöntemler kullanılarak araştırılmasına yönelik çalışmalar gerçekleştirilmiştir. Bu deneysel çalışmalar psikolojinin bir bilim dalı olarak ortaya çıkmasına öncü katkılar sağlamıştır. Wundt, Almanya'da ilk psikoloji laboratuvarını 1879 yılında kurmuştur. Dolayısıyla, psikoloji biliminin tarihsel sürecinde Wundt'un ilk psikoloji laboratuvarını kurması psikoloji biliminin başlangıcı olarak düşünülmektedir. Psikoloji alanında izleyen süreçte Wundt gibi diğer araştırmacılarda insan zihninin yapısını ve işleyişini incelemişlerdir. Bu çerçevede duyum ve düşünce gibi bilincin temel bileşenlerini incelemişler ve bilincin temel bileşenlerinin zihnin yapısını biçimlendirmede birleştiklerini ileri sürmüşlerdir. Bu bakış açısı "yapısalcılık" olarak nitelendirilmiştir Ayrıca Wundt ve onu izleyen diğer araştırmacılar "içebakış" olarak belirtilen teknik ile zihnin bileşenlerini ve bu bileşenlerin birleşme kurallarını incelemişlerdir. Ancak, yapısalcı bakış açısı sadece duyumları ele aldığı ve öznel olduğu için eleştirilmiş ve yapısalcılığa tepki olarak işlevselcilik ve gestalt psikolojisi adında yeni yaklaşımlar ortaya çıkmıştır. James insanların alışkanlıkları, duyguları ve bilinç gibi konulardaki işlevselci bakış açısını ortaya koymuştur. James'in işlevselcilik olarak nitelendirilen bu bakış açısı, zihinsel yapının bileşenlerinden (duyum ve düşünce) daha çok zihinsel aktivitelerin işlevleri (öğrenme ve algılama) üzerine odaklanmıştır. Bu bakış açısına göre zihinsel yapıyı oluşturan her bir bileşenin bir işlevi bulunmaktadır ve insan zihni çevreden gelen yeni bilgilere sürekli olarak uyum sağlamaktadır. Yapısalcılığın zihinsel yapıların, parçaların toplamı olduğu görüşüne alternatif olarak önemli tepkilerden biri de 1990'ların başında Gestalt psikolojinin gelişmesidir. Gestalt psikolojisi, algının nasıl düzenlendiğini incelemekte ve "bütün, onu oluşturan parçaların toplamından farklıdır" görüşünü savunmaktadırlar.

bölüm özeti

3 Psikoloji bilimindeki bakış açılarını açıklayabilmek

Psikoloji biliminde insan davranışını açıklayan farklı bakış açıları bulunmakta ve her biri davranışın farklı boyutlarını vurgulamaktadırlar. Bu nedenle psikologlar insan davranışını anlamak ve açıklamak için farklı bakış açılarının açıklamalarını göz önünde bulundurabilmektedirler. Psikodinamik bakış açısı davranışları, kişinin ihtiyaçları ile toplumsal gereklilikler arasındaki çatışmalar ve bu çatışmaları çözme girişimleri ile biyolojik dürtü ve içgüdüler yoluyla açıklamaktadırlar. Davranışçı bakış açısı, insan davranışını açıklamak için sadece doğrudan gözlenebilen ve ölçülebilen davranışlarla çalışılması gerektiğini vurgulamaktadır. Gözlemlenebilir davranışların çevresel uyarıcılar ile ilişkisi ile ilgilenmektedirler. Davranışçılar, bütün organizmaların benzer psikolojik prensiplere göre hareket ettiğini savunmakta ve evrensel "davranış yasalarını" belirlemeye çalışmaktadırlar. Üçüncü güç olarak da isimlendirilen Hümanistik bakış açısı, 1950'li yıllarda psikodinamik ve davranışçı bakış açısına alternatif olarak ortaya çıkmıştır. Bu nedenle, Hümanistik bakış açısı, bilincin önemini vurgulayarak insanların yaşamları hakkında karar verebilme ve kendi davranışlarını kontrol edebilecekleri bir kapasiteye doğuştan sahip olduklarını savunmaktadır. Aynı zamanda bu bakış açısında insanların seçimleri, tecrübeleri, yaratıcılığı vurgulanmakta ve insanın temelde iyi olduğuna ve insan doğasının bütünlüğüne inanılmaktadır. 1950'lilerde hümanistik bakış açısı ile birlikte bilişsel bakış açısı da davranışçı bakış açısına bir tepki olarak ortaya çıkmıştır. Bu bakış açısı insanların dış dünyayı içsel olarak nasıl anlamlandırdığı ve bu anlamlandırmanın davranışlarını nasıl biçimlendirdiğini ortaya koymayı amaçlamaktadır. Biyolojik bakış açısı ise her davranış beynin, sinir sisteminin, endokrin sisteminin ve genlerin bir etkinliği sonucu oluştuğu ilkesi üzerine temellendirilmiştir. Evrimsel bakış açısı, zihinsel becerilerin modern evrimsel bakış açısıyla incelenmesini içermektedir. Evrimsel psikologlar, insan davranışlarının çoğunun insanın atalarının karşı karşıya kaldıkları sorunların çözümü için kullandıkları zihinsel mekanizmaların ve adaptasyonların sonucunda oluştuğunu iddia etmektedirler. Son bakış açısı olan sosyo-kültürel bakış açısı ise davranışların neden ve sonuçlarında kültürlerarası farklılıkların olduğuna yöneliktir.

4 Psikoloji bilimindeki uzmanlık alanlarını açıklayabilmek

Psikolojinin hem bir bilim dalı hem de bir meslek olarak uygulama alanlarına sahip olması, psikolojinin uzmanlık alanlarının çeşitlenmesine neden olmuştur. Psikolojide uzmanlık alanları deneysel psikoloji fizyolojik psikolojisi, kişilik psikolojisi, sosyal psikoloji, gelişim psikolojisi, bilişsel psikoloji, endüstri ve örgüt psikolojisi, eğitim psikolojisi, klinik psikoloji, danışma psikolojisi, sağlık psikolojisi, çevre psikolojisi, adli psikoloji, spor psikolojisi ve trafik psikoloji olarak sıralanabilmektedir.

5 Psikoloji biliminde genellikle kullanılan araştırma yöntemlerini açıklayabilmek

Psikoloji biliminde bilimsel yöntem kullanılarak çok farklı bilimsel yollar veya yöntemler kullanılabilmektedir. Psikoloji alanında sıklıkla kullanılmakta olan bilimsel araştırma yöntemleri betimsel, deneysel ve gelişimsel olmak üzere üç genel başlıkta gruplanabilir. Betimsel araştırma yöntemleri, incelenmesi hedeflenen değişken/değişkenlere ilişkin verilerin toplanarak, bu değişken/değişkenlerin mevcut var olan durumunun belirlenmesini, ortaya konmasını amaçlar. Bu çerçevede, incelenen değişken/değişkenlere ilişkin betimleyici veriler, gözlem, anket, görüşme veya test/ölçek gibi bilgi toplama yolları kullanılarak elde edilir ve mevcut durum ortaya konur. Örneğin gözlemsel çalışmalar gözlemcinin/gözlemcilerin duyu organlarını kullanarak gözlenecek davranışa ilişkin bilgi elde etmesini ve bu davranışın mevcut var olan durumunu olduğu gibi ortaya koymasını amaçlar. Görüşmede, bireylerin kendisinden veya onun hakkında bilgi verebilecek kişilerden belirlenmiş bir amaç doğrultusunda önceden hazırlanmış sorular veya o anda amaca uygun yöneltilen sorular yardımı ile sözlü olarak bilgi elde edilmesini içerir. Anket ise bireylerin kendisinden veya onun hakkında bilgi verebilecek kişilerden belirlenmiş bir amaç doğrultusunda önceden hazırlanmış yazılı sorulara içten yanıtların verilmesini gerektirir. Psikoloji alanında bireylerin yetenek, zekâ, tutum, ilgi, kişilik gibi çok çeşitli özelliklerini ölçmek üzere bu standart testlerden yararlanılmaktadır. Olay incelemesi veya vak'a incelemesi ise bir birey veya birkaç kişilik bir grup hakkında tüm bilgi toplama araçları kullanılarak bilgi toplanmasını ve bu bilgiler çerçevesinde detaylı bir biçimde derinliğine incelenmesini amaçlar. Psikoloji alanında bireylerin davranışı ve bu davranışa yol açan etmenlerin ortaya konulması veya bilgi elde edilmesi için deneysel yöntemden de yararlanılmaktadır. Deneysel yöntemde araştırmacı sebep-sonuç ilişkisini ortaya koyacak biçimde değişkenler arası ilişkileri inceler. Yaşa bağlı değişimi incelemek için ise gelişimsel araştırma yöntemleri kullanılır. Bu yöntemler ise kesitsel yöntem, boylamsal yöntem ve her ikisinin birleşimi olan kesitsel-boylamsal yöntemden oluşur. Kesitsel yöntem, farklı yaş gruplarını temsil eden bireylerin incelen özellik açısından aynı zamanda karşılaştırılmasını içerir. Boylamsal yöntemde ise belirli bir yaş grubundaki bireylerin belirlenerek, bu bireylerin incelenmek istenen özellik açısından gelişimlerinin belirli zaman süresince incelenmesini içerir. Kesitsel ve boylamsal yöntemlerin yöntemsel sınırlılıkları nedeniyle araştırmacılar, bu iki yöntemi bir arada kullanarak bu sınırlılıkları ortadan kaldırmaya çalışırlar.

neler öğrendik?

1 Psikolojinin inceleme alanında aşağıdakilerden hangisi bulunmamaktadır?

A. Çocukların alay etme davranışları
B. Oyuncakların hareket prensipleri
C. Şempanzelerin sembolleri öğrenme becerileri
D. Farelerin korku tepkileri
E. Yaşlıların hatırlama süreçleri

2 Psikoloji tarihinde psikolog olarak nitelendirilen ilk bilim adamı aşağıdakilerden hangisidir?

A. Watson
B. Skinner
C. James
D. Pavlov
E. Wundt

3 Yapısalcılık bakış açısı ile ilgili olarak aşağıdakilerden hangisi **söylenemez?**

A. Zihinsel yapı ve aktivitelerin temel bileşenlerini inceler.
B. James tarafından ortaya konulmuştur.
C. Wundt ve takipçilerinin bakış açısıdır.
D. İçebakış yöntemi kullanmaktadır.
E. Duyum zihnin temel yapısını oluşturmaktadır.

4 Zihnin bir bütün olarak işlev gördüğünü savunan bakış açısı ve bilim adamı aşağıdaki seçeneklerden hangisinde doğru olarak verilmiştir?

A. İşlevselcilik- James
B. Yapısalcılık- Weber
C. İşlevselcilik-Wundt
D. Yapısalcılık-Wundt
E. Davranışçılık-Watson

5 Davranışı kontrol edilmesi zor bilinçdışı istek ve çatışmalar yoluyla açıklayan bakış açısı aşağıdakilerden hangisidir?

A. Psikodinamik
B. Hümanistik
C. Davranışçı
D. Evrimsel
E. Bilişsel

6 Bütün organizmaların benzer psikolojik prensiplere göre hareket ettiğini savunan ve evrensel "davranış yasalarını" belirlemeye çalışan bakış açısı aşağıdakilerden hangisidir?

A. Psikodinamik
B. Hümanistik
C. Davranışçı
D. Biyolojik
E. Yapısalcı

7 İnsan davranışlarında yaşla birlikte ortaya çıkan değişimleri inceleyen psikolojinin uzmanlık alanı aşağıdakilerden hangisidir?

A. Kişilik Psikolojisi
B. Endüstri Psikolojisi
C. Gelişim Psikolojisi
D. Sosyal Psikoloji
E. Klinik Psikolojisi

8 Psikolojide bir bireyin tüm bilgi toplama araçları kullanılarak detaylı bir biçimde incelenmesini amaçlayan araştırma yöntemi aşağıdakilerden hangisidir?

A. Gözlem
B. Standart testler
C. Görüşme ve anket
D. Deney
E. Olay incelemesi

9 Deneysel yöntemde elde edilen sonucun deneysel işlemden kaynaklandığını ileri sürmek için ne yapılmalıdır?

A. Deney grubu kontrol grubu ile karşılaştırılmalıdır.
B. Yaş değişkeni deneyde dikkate alınmalıdır.
C. Deneklere standart testler uygulanmalıdır.
D. Doğal ortamda davranış gözlenmelidir.
E. Bağımsız değişken yeniden düzenlenmelidir.

10 Bir araştırmacı farklı yaşlarda doğmaktan kaynaklanan etkileri ortadan kaldırmak için hangi gelişimsel yöntemi kullanmalıdır?

A. Doğal gözlem
B. Deneysel
C. Kesitsel
D. Boylamsal
E. Kesitsel-boylamsal

1. B	Yanıtınız yanlış ise " Psikoloji Bilimi Nedir?" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
2. E	Yanıtınız yanlış ise "Psikoloji Biliminin Tarihsel Süreci" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
3. B	Yanıtınız yanlış ise "Psikoloji Biliminin Tarihsel Süreci" konusunu yeniden gözden geçiriniz.den gözden geçiriniz.
4. D	Yanıtınız yanlış ise "Psikoloji Biliminin Tarihsel Süreci" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
5. A	Yanıtınız yanlış ise "Psikoloji Biliminde Bakış Açıları" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
6. C	Yanıtınız yanlış ise "Psikoloji Biliminde Bakış Açıları" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
7. C	Yanıtınız yanlış ise "Psikoloji Biliminin Uzmanlık Alanları" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
8. E	Yanıtınız yanlış ise "Psikoloji Biliminde Araştırma Yöntemleri" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
9. A	Yanıtınız yanlış ise "Psikoloji Biliminde Araştırma Yöntemleri" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
10. E	Yanıtınız yanlış ise "Psikoloji Biliminde Araştırma Yöntemleri" konusunu yeniden gözden geçiriniz.

1 Sıra Sizde Yanıt Anahtarı

Sıra Sizde 1

Psikoloji, insanların yaşadıkları ortamlarda nasıl davrandıkları ile ilgilenmektedir. İnsan davranışlarını ortaya çıkaran dinamikleri belirlemeye çalışmaktadır. Bireyin içinde bulunduğu çevredeki uyarıcılar davranışları etkileme potansiyeline sahiptir. Ancak, insanlar aynı durum karşısında farklı davranışlarda bulunabilmektedir. Tek başına bir uyarıcı davranışı belirlemede yeterli olmamaktadır. Bu nedenle, bireyin içsel süreçleri, dışsal uyarıcılar kadar bireyin nasıl davranacağını belirlemede önemli olmaktadır. İşte psikoloji insanların farklı davranışlar sergilemesine neden olan dinamikleri belirlemeye, anlamaya, açıklamaya ve kontrol etmeye çalışır. Aynı zamanda davranışı biçimlendirme, değiştirme ve geliştirmenin ilkelerini de ortaya koymaya çalışır.

Sıra Sizde 2

Yapısalcılık Wundt ve takipçileri tarafından zihinsel yapıların ve aktivitelerin temel bileşenlerini belirlemeye çalışan bakış açısıdır. Yapısalcılar zihinsel yapıların bileşenleri bir araya getirip, sentezleme sonucunda anlaşılabileceğini savunmuşlardır. İçebakış yöntemini kullandıkları araştırmalarında birçok laboratuvar araçlarını kullanarak ölçümlerinde oldukça sistematik, titiz ve kusursuz olmaya çalışmışlardır. Sadece duyumları ele alan ve öznel olan yapısalcılığa tepki olarak işlevselcilik adında yeni bir yaklaşım ortaya çıkmıştır. James'in işlevselcilik olarak nitelendirdiği bu bakış açısı, zihinsel yapının bileşenlerinden (duyum ve düşünce) daha çok zihinsel aktivitelerin işlevleri (öğrenme ve algılama) üzerine odaklanmakta ve insan zihninin bir "bütün" halinde işlev görmekte olduğunu öne sürmektedirler. Bu bakış açısına göre zihinsel yapıyı oluşturan her bir bileşenin bir işlevi bulunmakta ve insan zihni çevreden gelen yeni bilgilere sürekli olarak uyum sağlamaktadır. Her iki yaklaşımda zihinsel süreçlerin bilimsel yöntemlerle incelenebileceğini ortaya koymaları, psikolojinin bir bilim dalı olarak gelişmesinde önemli katkılar sağlamışlardır.

Sıra Sizde 3

Saldırganlık davranışlarının; psikodinamik bakış açısı, çocukluk yaşantıları ve bilinçdışı çatışmalar sonucunda oluştuğunu; davranışçılık, koşullanma yada pekiştirme gibi öğrenme yaşantıları ile oluştuğunu; hümanistik bakış açısı, insanın gelişmesi ve kapasitesini ortaya koymasının engellenmesinin bir sonucu olduğunu; bilişselci bakış açısı, insanların sahip oldukları şemaları ve bilgiyi işleme süreçleri sonucunda oluştuğunu; biyolojik bakış açısı, beynin, sinir ve endokrin sistemin işleyişi ile kalıtımsal faktörler sonucunda oluştuğunu; evrimsel bakış açısı, insanın atalarının karşı karşıya kaldıkları sorunların çözümü için kullandıkları zihinsel mekanizmaların ve adaptasyonların sonucunda oluştuğunu; sosyo-kültürel bakış açısı ise içinde yaşanılan kültürel etkenlerin sonucunda oluştuğunu belirtirler.

Sıra Sizde 4

Psikoloji alanında davranışı ve altında yatan fizyolojik ve zihinsel süreçleri ortaya koymak amacıyla çalışmalar yapılmaktadır. Psikoloji alanı bir yandan davranışa ilişkin genel ilkeleri yönelik bilgi birikimini artırırken diğer yandan bu bilgileri insanların yaşamlarının farklı alanlarına uygulamaya başlamıştır. Bu durum psikolojinin hem bir bilim dalı hem de bir meslek olarak uygulama alanlarının gelişmesine yol açmıştır. İnsan davranışlarının farklı ortamlarda sergilenmesi psikoloji de çok sayıda uzmanlık alanının ortaya çıkmasına neden olmuştur

1 Sıra Sizde Yanıt Anahtarı

Sıra Sizde 5

Psikoloji biliminde bilimsel yöntem kullanılarak araştırmalar gerçekleştirilmektedir. Bunun içinde çok farklı bilimsel yollar veya yöntemler izlenebilmektedir. Bilimsel araştırma yöntemleri dikkate alınan ölçüte göre çok farklı biçimlerde sınıflanabilmekle birlikte, psikoloji alanında sıklıkla kullanılmakta olan bilimsel araştırma yöntemleri betimsel, deneysel ve gelişimsel olmak üzere üç grupta düşünülebilir. Betimsel yöntemler, incelenen değişken/değişkenlere ilişkin betimleyici verilerin, gözlem, görüşme, anket, standart test ve olay incelemesi gibi bilgi toplama yolları kullanılarak elde edilmesini içerir. Deneysel yöntemde araştırmacı sebep-sonuç ilişkisini ortaya koyacak biçimde değişkenler arası ilişkileri inceler. Bu amaçla, deneysel işlemin etkililiği deney grubu ile kontrol grubu karşılaştırılarak belirlenir. Gelişimsel araştırmalar ise yaşa bağlı değişimleri inceler ve kesitsel, boylamsal ve ikisini bir arada kullanmayı gerektiren kesitsel-boylamsal türde gerçekleştirilebilir.

Kaynakça

Atkinson, R.L., Atkinson, R.C., Hilgard, E.R. (1995). *Psikolojiye Giriş I-II*. İstanbul : Sosyal Yayınlar.

Atkinson, R.L., Atkinson, R.C., Smith, E.E., Bem, D.J. ve Nolen-Hoeksema, S.(1999) *Psikolojiye Giriş*. (Çev:Yavuz Alogan).Ankara:Arkadaş Yayınları.

Binbaşıoğlu, C.(1995). *Eğitim Psikolojisi*. Ankara: Yargıcı Matbaası.

Cüceloğlu, D. (1997). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul : Remzi Kitabevi.

Carlson, N.R., Buskist, W. Ve Martin, G.N.(2000). *Psychology:The Science of Behaviour*. Allyn and Bacon.

Ersanlı, K.(2005). *Davranışlarımız: Gelişim ve Öğrenme*. Samsun: Eser Ofset Matbaacılık.

Feldman, R.S.(1997). *Essentials of Understanding Psychology*. McGraw-Hill Companies, Inc.

Gay, L.R. (1987). *Educational Research-Compentencies For Analysis and Application*. New York: Merrill Publishing Com.

Gerrig, R.J. ve Zimbardo, P.G. (2012). *Psikoloji ve Yaşam*. (Çev: Gamze Sart).Ankara: Nobel Yayıncılık.

Karasar, N. (2000). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

McGraw Hill, (2015). *Aklımın Aklı: Psikoloji*. (Çev. Ed.:M.Durak, E.Şenol-Durak ve U.Kocatepe). Ankara: Nobel Yayıncılık.

Morris, C.G.(1996). *Understanding Psychology*. New Jersey :Prentice Hall.

Morgan, C.T. (1988). *Psikolojiye Giriş*. (Ed: Sirel Karakaş). Ankara: Meteksan Ltd. Şti.

Onur, Bekir (1995). *Gelişim Psikolojisi*. İstanbul: İmge Kitabevi.

Öner, Necla (1997). *Türkiye'de Kullanılan Psikolojik Testler*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.

Özgüven, İ. Ethem (1998). Bireyi Tanıma Teknikleri. Ankara: PDREM Yayınları.

Santrock, J.W. (1997). Life-Span *Development, Sixth Edition*. New York: Brown & Benchmark Publishers.

Shaughnessy, J.J. ve Zechmeister, E.B. (1990). *Research Methods in Psychology*. Second Edition, New York: McGraw-Hill, Inc.

Schultz, D.P. ve Schultz, S.E. (2002). *Modern Psikoloji Tarihi*. (Çev: Yasemin Aslay). İstanbul:Kaknüs Yayınları.

Yasak, Y. (2002). *Trafik Psikolojisi ve Psikoteknik Değerlendirmenin Tarihine Genel Bir Bakış*. Türk Psikoloji Yazıları 5(9-10):121-136.

Weiten, W., Hammer, E.Y. ve Dunn, D.S. (2015). (Çev. Ed.: Ebru İkiz). Psikoloji ve Çağdaş Yaşam. Ankara: Nobel Yayıncılık.

Westen, D. (1996). *Psychology: Mind, Brain & Culture*. New York: John Wiley & Sons, Inc.

Wortman, C., Loftus, E. ve Weaver, C.(1999). *Psychology*. McGraw-Hill College.

Bölüm 2

Algılama

Amaçlarımız

Bu üniteyi tamamladıktan sonra;

1 Algıyı tanımlayabilecek ve algının doğasını kavrayabilecek,
2 Biçim algısının örgütlenme ilkelerini betimleyebilecek,
3 Hareket algısının nasıl gerçekleştiğini açıklayabilecek,
4 Derinlik ve uzaklık algısının nasıl gerçekleştiğini açıklayabilecek,
5 Algısal değişmezlik olgusunun önemi ve türlerini kavrayabilecek,
6 Psikososyal faktörlerin algıyı nasıl etkilediğini değerlendirebilecek

bilgi ve beceriler kazanabileceksiniz.

Anahtar Sözcükler: • Algı • Şekil-Zemin İlişkisi • Görünürde Hareket • Fi Fenomeni • Stroboskopik Hareket • Tek Göze Bağlı İpuçları • Çift Göze Bağlı İpuçları • Stereoskopik Görme • Algısal Değişmezlik • Dikkat

İçerik Haritası

Davranış Bilimleri II → Algılama

- ALGININ TANIMI VE DOĞASI
- BİÇİM ALGISI
- HAREKET ALGISI
- DERİNLİK VE UZAKLIK ALGISI
- ALGISAL DEĞİŞMEZLİK
- ALGIDA PSİKOSOSYAL FAKTÖRLER

ALGININ TANIMI VE DOĞASI

İnsan deneyiminin temel bileşenlerinden biri algı, diğeri de duyumdur. Psikologlar nesnelerin rengi, parlaklığı, tadı gibi temel özelliklerinin farkına vardığımız duyum ile uyarıcıların daha karmaşık özelliklerinin farkına vardığımız algıyı birbirinden ayırt ederler. Ayrıca, algının öğrenmeye dayalı olmasına karşın duyumun doğuştan getirilen fizyolojik mekanizmalara bağlı olduğuna inanırlar. Bütün bunlara rağmen, duyum ve algı arasında kesin bir sınır çizmek zordur (Carlson, 1990). Duyum ve algı arasındaki ayrımın eskiden psikolojide önemli bir kuramsal yeri vardı. Ancak günümüzde duyumsal ve algısal deneyimleri birbirinden ayırmak yerine bu deneyimleri bir süreklilik içinde görmenin daha anlamlı olduğu düşünülmektedir (Atkinson, Atkinson ve Hilgard 1995).

Algı ve duyum, birbirinden farklı kavramlardır; duyum olmadan algı gerçekleşmez. Duyum, daha genellenebilirken, algı, bireye özgüdür.

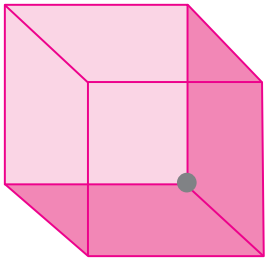
Algı, duyumsal deneyimlerin aksine daha yüksek zihinsel süreçlere bağlı görünmektedir. Algılayıcının ne algıladığı sadece duyumladığı uyarıcılara değil, bu uyarıcılara ait yorumlarına da bağlıdır. Algının ham maddesi duyumlardır. Duyum olmadan algının gerçekleşmesi mümkün değildir. Ama diğer yandan algı, duyumsal süreçlere indirgenemez. Örneğin bir şarkı dinlerken, algılayıcının duyduğu şey, kulağına gelen ses dalgaları değil, ses dalgalarının belirli bir biçimde bir araya gelmiş hâli, yani melodidir (Gray, 1999). Ayrıca algı, duyusal girdilerin yorumlanması süreci olduğu için, bu yorum her zaman bağlamsal faktörlerden etkilenir. Bu da algının öznel doğasına işaret eder. Yani algı; kültürden, deneyimlerden, beklenti ve güdülerden etkilenen bir süreçtir. Bu nedenle insanlar aynı uyarıcıyı farklı şekilde algılayabilirler.

Algı, çok hızlı işleyen bilişsel bir süreçtir. Bu süreçte algılayıcı, gördüğü (duyduğu, dokunduğu vb.) şeyin anlamını bulmak için durup düşünmez (Carlson, 1990). Ancak bu, algının otomatik olarak uyarıcıyı yorumladığı bir süreç olduğu anlamına gelmemelidir. Algı, algılayıcının aktif olarak uyarıcıyı inşa ettiği bir süreçtir. Diğer bir deyişle uyarıcıyla karşılaştığında, algılayıcı o uyarıcıdan aldığı duyumsal mesajları en mantıklı biçimde nasıl yorumlanacağına karar vermek zorundadır. Bilişsel psikologlar, analiz-sentez kuramı çerçevesinde bu süreci hipotez test etme olarak adlandırırlar. Bu kuram, uyarıcıyla karşılaşan algılayıcının bağlamsal faktörler ışığında uyarıcıya dair bir hipotez geliştirdiğini ve daha sonra bu hipotezi belleğinde sakladığı şemalarla karşılaştırdığını ileri sürer. Kurama göre, hipotez ile şema örtüştüğünde algısal süreç başarıyla tamamlanmış demektir. Özetle algısal süreç, gerçekliğe ait olabilecek en iyi tahminin oluşturulması ve bunun test edilmesini içerir.

Bilişsel psikologlar, gerçekte göründüğünden daha karmaşık bir süreç olan algıyı çeşitli boyutlarıyla çalışmışlardır. Bu ünitede bu çalışmalar biçim algısı, hareket algısı ve derinlik algısı başlıkları altında incelenmiştir. Ayrıca algısal değişmezlikler ve algıyı etkileyen psikososyal faktörlere de yer verilmiştir.

sıra sizde

Aşağıda algı psikolojisi alanında kullanılan çok popüler bir şekil verilmiştir. Necker kübü adı verilen bu şekle odaklandığınızda köşedeki nokta, kübün içinde, size uzak olan köşesinde mi görünüyor, yoksa kübün dışında ve size yakın köşesinde mi görünüyor? Hangisini algıladıysanız onu bırakıp, kübü diğer türlü görmeyi deneyin. Bu kübü algının doğasıyla nasıl ilişkilendirirsiniz, açıklayınız.



Kaynak: http://www.youramazingbrain.com

dikkat

Algının hem duyuma hem de uyarıcının yorumuna dayandığını bilmek çok önemlidir. Sadece duyum ya da sadece uyarıcının yorumu algının gerçekleşmesi için yeterli değildir.

BİÇİM ALGISI

20. yüzyılın başlarında, Gestalt psikologları insanın duyusal bilgi parçacıklarını nasıl anlamlı bütünler hâline getirdiğini incelerken, algıda belirli tutarlılıklar olduğunu keşfettiler. Bu tutarlılıkları tanımlayarak, algının örgütlenme ilkelerini ortaya koydular (Rathus, 2008). Algıda iki temel örgütlenme ilkesi vardır: İlki şekil-zemin ilişkisi ve diğeri nesneleri belirli özelliklerine göre gruplandırmadır.

Şekil-Zemin İlişkisi

Gördüğümüz nesnelerin çoğu şekil ya da zemin olarak sınıflandırılabilir. Şekil, belirli biçimi olan ve uzayda yer kaplayan bir nesnedir. Zemin, herhangi bir biçime sahip değildir. Zemin, önünde gördüğümüz şeklin yerini belirlememize yardım eder (Carlson,1990). Bir nesnenin şekil ya da zemin olma hâli nesnenin sabit bir özelliği değildir, algılayıcının uyarıcıya verdiği bir tepkidir. Dolayısıyla birisi için zemin olan, diğer bir kişi için şekil olabilir. Ya da aynı kişi için şekil ve zemin zaman içinde yer değiştirebilir. Algılayıcı, şekil-zemin ayrımı yaptığında şeklin önemli olduğuna, zeminin görece önemsiz olduğuna karar vermiş olur (Uba ve Huang, 1999). Şekil 2.1 ve Şekil 2.2, şekil ve zeminin nasıl birbirlerinin yerine geçebildiklerine dair örneklerdir. Şekil 2.1'de siyah zemin üzerinde beyaz bir vazo ya da beyaz zemin üzerinde profilden siyah iki yüz algılanır. Şekil 2.2'de de benzer biçimde, sadece beyaz şekillere odaklanılırsa, siyah zemin üzerinde insan, gitar ve çeşitli hayvanlar algılanır. Tersine, siyah şekillere odaklanıldığında, beyaz zemin üzerinde insan ve çeşitli hayvanlar algılanır.

Şekil 2.1

Kaynak: htpp://media.web.britannica.com/eb.media/

Şekil-zemin ilişkisi görsel algıda çok belirgindir. Ancak diğer duyularda da şekil ve zemin ayırt edilebilir. Örneğin, bir bahçede diğer bütün sesler zemin iken, kuşların cıvıltıları şekil olarak algılanabilir. Benzer biçimde, bir müzik parçasını orkestradan dinlerken, piyanonun sesine odaklanıldığında, piyanonun melodisi şekil, geri kalan orkestra sesleri zemin olarak algılanır (Carlson,1990).

Şekil 2.2

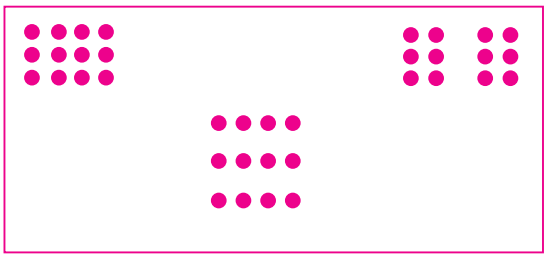
Kaynak: htpp://artanperception.com/v01/wpcontent/

Gruplama İlkeleri

Gestalt psikologlarına göre algılayıcı, nesneleri şu ilkeler doğrultusunda gruplandırarak algılar: Yakınlık, benzerlik, tamamlama, süreklilik ve ortak kader.

Yakınlık İlkesi

Yakınlık ilkesi, uzayda birbirlerine yakın olan nesneleri bir grup olarak algılama eğilimini ifade eder. Örneğin Şekil 2.3'ün sol üst köşesindeki noktalar eşit uzaklıkta yerleştirilmiş oldukları için bütün bir blok olarak algılanırlar. Alt ortadaki noktalar ise bir blok ya da üç sütun hâlinde değil, üç satır olarak algılanma eğilimindedir. Son olarak, sağ üst köşedeki noktalar da bir bütün blok olarak değil, ikili sütunlar hâlinde algılanır.

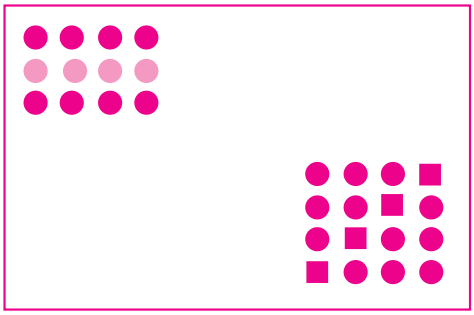


Şekil 2.3

Kaynak: htpp://www.infoviswiki.net

Benzerlik İlkesi

Benzerlik ilkesine göre, insanların, çeşitli açılardan birbirine benzer nesneleri bir grup olarak algılama eğilimi vardır. Nesneler şekilleri, büyüklükleri ya da renkleri açısından benzer algılanabilir. Şekil 2.4, renk ve şekle dayalı olan benzerlik ilkesini göstermektedir. Üstteki noktalar bir bütün olarak değil, renklerine göre ayırarak, yani bir satır koyu renk, bir satır açık renk ve yine bir satır koyu renk olarak gruplandırılarak algılanır. Şeklin sağ altında ise şekle göre gruplandırma yapılır. Karelerin, noktaları çapraz olarak kestiği bir şekil algılanır.

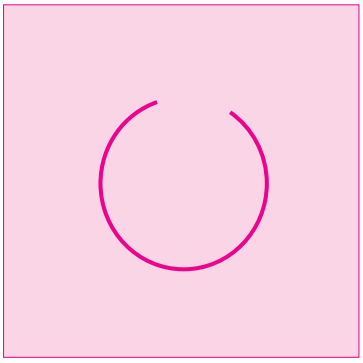


Şekil 2.4

Kaynak: htpp://www.infoviswiki.net

Tamamlama İlkesi

Tamamlama ilkesi, duyusal girdilerde boşluk olsa bile şekli bir bütün olarak algılama eğilimini yansıtır. Şekil 2.5'te eğri bir çizgi değil, bir daire algılanır. Aradaki boşluk algısal sistem tarafından tamamlanır. Şekil 2.6'da, tamamlama ilkesi gereğince üç daireyi kesen beyaz bir üçgen algılanır. Oysa şekilde tam daireler değil, birer parçaları alınmış daireler vardır. Ve bu dairelerin belirli bir biçimde biraraya getirilmesi nedeniyle beyaz bir üçgen algılanır. Daireleri ve üçgenin sınırlarını insanın zihni tamamlar.



Şekil 2.5

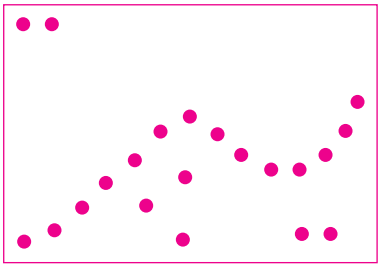
Kaynak: htpp://www.infoviswiki.net

Şekil 2.6

Kaynak: htpp://fivesketches/wp-content

Süreklilik İlkesi

Süreklilik ilkesine göre, insanlar nesneleri düz bir çizgi ya da düzenli bir eğri üzerinde yerleştirerek bir birim olarak algılama eğilimindedirler. Şekil 2.7'de algılayıcı, noktalardan bazılarını düzgün bir eğri oluşturacak biçimde gruplandırarak algılar.



Şekil 2.7

Kaynak: htpp://www.infoviswiki.net

Ortak Kader İlkesi

Ortak kader ilkesi harekete dayanır. Aynı yönde hareket eden nesneler bir grup olarak algılanır. Şekil 2.8'de altı nokta yer almaktadır. Aynı anda, 1, 3 ve 5. noktaların yukarı, 2, 4 ve 6. noktaların aşağıya doğru hareket ettiklerini hayal edin. Yukarıya doğru hareket edenler bir grup, aşağıya doğru hareket edenler de ayrı bir grup olarak algılanma eğilimindedir (Hareketi izleyerek ortak kader ilkesini görmek için şekil için kaynak gösterilen internet adresine bakınız.).

Şekil 2.8

Kaynak: htpp://www.infoviswiki.net

sıra sizde

Aşağıda verilen şekilde hangi Gestalt örgütlenme ilkesi nasıl kullanılmıştır, yorumlayınız.

Kaynak: http://images.sixrevisions.com

internet

http://gestaltprensipleri.blogspot.com/ İnternet adresinden gruplama ilkeleri konusunda detaylı bilgi edinebilirsiniz.

HAREKET ALGISI

Hareket algısı, çevrede hareket eden uyarıcının varlığında gerçek hareket olarak deneyimlenir. Ancak algılayıcı, çevrede hareket eden bir uyarıcı olmaksızın da hareket algısı deneyimleyebilir. Dolayısıyla iki tür hareket algısından söz etmek mümkündür: Gerçek hareket ve Görünürde hareket.

Gerçek Hareket

Gerçek hareketin nasıl algılandığının basit bir cevabı yoktur. Çünkü hem hareket eden hem de hareket etmeyen nesneler retinada hareket imgesi yaratabilir. Karşıdan gelen arabayı gözünüzle takip ettiğinizi varsayın. Gözünüzü arabaya odakladığınızda, arabanın retinadaki imgesini sabitlemiş olduğunuz hâlde, arabanın hareket ettiğini algılarsınız. Diğer yandan, arabayı takip ederken yoldaki ağaç ya da lamba direkleri gibi diğer nesneler de retinada hareket imgesi yaratır ama siz bu nesneleri sabit olarak algılarsınız. O hâlde, hareket algısından sadece göz hareketleri sorumlu değildir. Psikologlar, hareketi algılamak için verili bir anda neyin durduğuna neyin hareket ettiğine karar vermek gerektiğini ileri sürerler. Bu da görsel alanda görece istikrarlı bir referans çerçevesi oluşturmakla mümkündür (Gray, 1999). Dolayısıyla hareket görelidir. Bir nesnenin, ancak diğeriyle ilişkisi içinde hareket ettiği söylenebilir. Bazı durumlarda görsel alanda referans çerçevesi oluşturmak, dolayısıyla neyin hareket edip neyin durduğuna karar vermek zor olabilir. Kırmızı ışıkta arabanın içinde otururken yanınızdaki araba geriye doğru gittiğinde, bir an onun mu geriye, sizin mi ileriye gittiğini algılayamazsınız. Bu durumda, sadece binalar ya da ağaçlar gibi hareket etmeyen nesnelere bakarak (referans çerçevesi oluşturarak), hangi arabanın hareket ettiğinden emin olabilirsiniz. Genel bir kural olarak, eğer iki farklı büyüklükteki nesne birbiriyle ilişkili biçimde hareket ediyorsa, büyük olanının sabit kaldığı, küçük olanın hareket ettiği algılanır. Örneğin, ayın ve bulutların olduğu bir gecede gökyüzüne bakıldığında, gerçekte ayın değil, bulutların hareket ettiği bilinse de ayın bulutların arasında hareket ettiğine dair bir algısal deneyim yaşanır (Carlson, 1990).

Görünürde Hareket

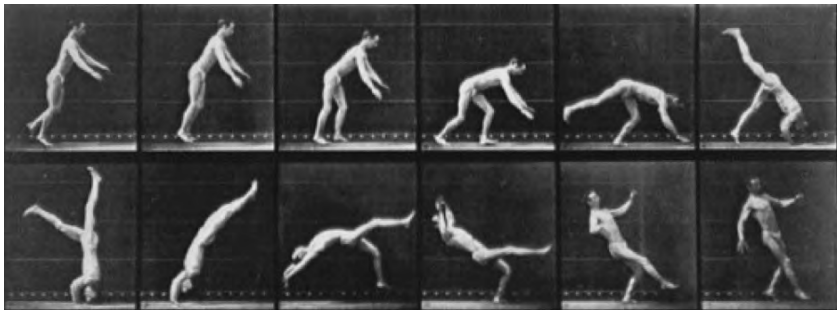
Üç tür görünürde hareket vardır: Otokinetik etki, stroboskopik hareket ve fi fenomeni.

Otokinetik Etki

Eğer tamamıyla karanlık olan bir odada sessizce oturup, karşı duvardaki sabit ışık kaynağına sürekli bakılırsa, bir süre sonra ışığın hareket etmeye başladığı görülür. Gerçekte ışık sabit olduğu hâlde, hareket ediyormuş gibi algılanır. *Otokinetik etki* olarak adlandırılan bu olgu, psikolojinin çeşitli alanlarındaki deneylerde uyarıcı olarak kullanılmıştır (Rathus, 2008).

Stroboskopik Hareket

Stroboskopik hareket, resimleri hareketlendirmeyi mümkün hâle getirir. Hareket, sabit nesne imgelerinin hızlı bir biçimde arka arkaya sunulmasıyla yaratılır. Sinemanın temeli olan bu hareket, gerçekte, izleyiciye saniyede 16 ile 22 resmin ya da çerçevenin gösterilmesidir. Her resim ya da çerçeve bir öncekinden biraz farklıdır (bkz. Şekil: 2.9). Saniyede en az 16 resmin gösterilmesi, filmin pürüzsüz ve doğal görünmesini sağlar. Eğer saniyede 16'dan az resim sunulursa, hareket kesik kesik görünür ve doğal olmaz (Rathus, 2008).

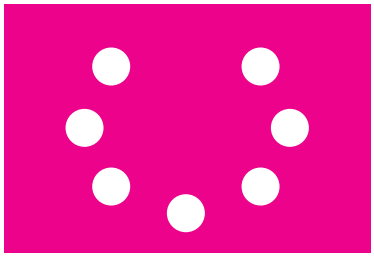


Şekil 2.9

Kaynak: htpp://philofmind.org/

Fi Fenomeni

Aslında fi fenomeni stroboskopik hareketten ayrı bir hareket türü değil, stroboskopik hareketin basit hâlidir. Her ikisi de süreklilik ilkesinden ortaya çıkarlar. Yani, arka arkaya gelen resim ya da ışık noktalarının bir birim olarak algılanması sonucu hareket hissi yaşanır (Rathus, 2008). Fi fenomeni, laboratuvarda şöyle gösterilir: Kapkaranlık bir odada aralarına mesafe konarak yerleştirilmiş iki ışık kaynağı ya da Şekil 2.10'daki gibi yerleştirilen ışık kaynakları olduğunu düşünün. Bu ışık kaynaklarından biri yakılır, sonra o söndürülür söndürülmez diğeri yakılır ve bu böyle sürekli devam eder. Bir süre sonra siz artık tek tek yanıp sönen ışık kaynakları değil, hareket eden bir ışık çizgisi ya da dönen bir ışık çemberi algılamaya başlarsınız (Bunu görebilmek için şeklin verildiği internet sitesini ziyaret ediniz.). Burada hareket algısını yaratan, ışık kaynaklarının art arda yakılıp söndürülme hızıdır (Atkinson, Atkinson ve Hilgard, 1995: 190). Binalardaki reklam panoları ya da stadyumlardaki skor panoları günlük yaşamda fi fenomenini gösteren örneklerdir.



2.10

Kaynak: htpp://www.aber.ac.uk/media

internet

htpp://www.aber.ac.uk/media/ ve http://en.wikipedia.org/wiki/Phi_phenomenon internet adresinden Fi fenomeni konusunda detaylı bilgi edinebilirsiniz.

sıra sizde

Hareket ardetkisi ne demektir, araştırınız.

DERİNLİK VE UZAKLIK ALGISI

En önemli algısal olgulardan biri derinlik ve uzaklık algısıdır. Bu algısal beceri olmaksızın, günlük hayatta, görünüşte çok basit davranışlara kaynaklık eden algısal yargılara ulaşmak mümkün olamazdı. Örneğin, her defasında hiç düşünmeden elimizdeki çatalı tam bir isabetle ağzımıza götürebilmemiz bu algısal beceri sayesinde gerçekleşir. Araba sürmek, basketbol potasına topu atmak, merdiven çıkmak gibi daha pek çok aktivitede daima uzaklık ve derinliğe dair algısal yargılarımızla hareket etmekteyiz. Derinlik ve uzaklık algısını çalışan psikologlar, derinlik ve uzaklık algısının iki tür ipucuna bağlı olarak gerçekleştirildiğini ileri sürerler: Tek göze bağlı ipuçları ve çift göze bağlı ipuçları.

Tek Göze Bağlı İpuçları

Görsel alandaki derinliği yakalamak için bazı durumlarda tek göze bağlı ipuçları kullanılır. Tek göze bağlı ipuçlarının büyük çoğunluğu bir çizim ya da resimde gösterilebilir. Gerçekte bu ipuçları

ressamlar tarafından keşfedilmiş, daha sonraları psikologlar tarafından çalışılmıştır. Uzaklık algısına kaynaklık eden tek göze bağlı ipuçları şunlardır: Göreli büyüklük, doğrusal perspektif, görsel alanda yükseklik, örtüşme ve görsel alanın dokum gradyanı ve netliği.

Göreli Büyüklük

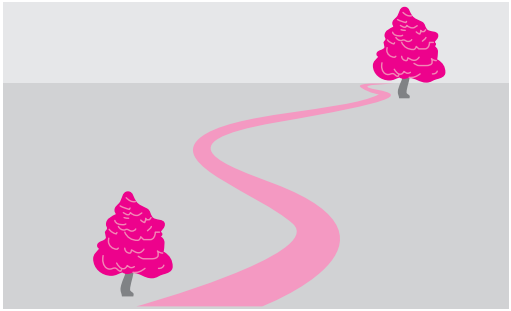
Eğer iki nesne aynı büyüklükteyse, büyük görünen nesne gözlemciye daha yakın olarak değerlendirilir. Şekil 2.11'de en büyük görünen araba en yakında, en küçük görünen araba en uzak mesafede algılanır. Arabaların gerçekte aynı büyüklükte olduğunu bildiğimiz için, arabaların küçük ya da büyük algılanması uzaklığı tahmin etmemize yarar.

2.11

Kaynak: htpp://psychology.co.uk/depth%2520cues1.&

Doğrusal Perspektif

Doğrusal perspektif, doğrusal çizgilerin uzaklaştıkça birbirlerine kavuşacakmış gibi görünmesidir. Şekil 2.12'deki yol gitgide daralır ve ufuk çizgisinde yolun konturları (kenarları) birleşir. Yolu oluşturan iki çizgi ne kadar birbirine yakınlaşırsa, mesafeyi o kadar uzak algılarız.



2.12

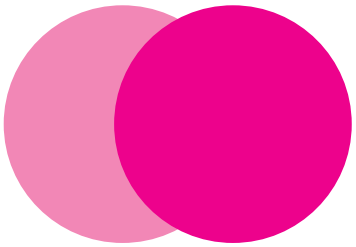
Kaynak: htpp://www.novabizz.com

Görsel Alanda Yükseklik

Görsel alandaki nesnelerin birbirlerine göre yukarıda ya da aşağıda durmaları uzaklığı algılamak için kullanılan diğer bir ipucudur. Şekil 2.12, bu kez de görsel alandaki yüksekliği görmek için kullanılabilir. Şekildeki ağaçlardan ufuk çizgisinde duranı daha yüksektedir ve bu yükseklik, bize uzaklık hissini yaşatır.

Örtüşme

Görsel alandaki iki nesne örtüşmüşse, kısmen örtülmüş olan nesne daha uzakta, diğer nesneyi örten nesne ise önde ve daha yakında algılanır (Bkz. Şekil 2.13).



2.13

Kaynak: htpp://www.webvision.med.utah.edu/

Dokum Gradyanı ve Netlik

Görsel alandaki nesnelerin dokum gradyanı (sıklığı) ya da netliği de uzaklık algısını yaratan ipuçlarından biridir. Görsel alanda tüm ayrıntılarının görülebildiği nesneler daha yakında algılanırken, ayrıntıları kaybolan, sıklaşan ve silikleşen nesnelerin uzak olarak algılanma eğilimi vardır. Şekil 2.14'te de nilüfer yapraklarının çok net seçilebildiği alan yakın, nilüfer yapraklarının sıklaştığı, birbirinden ayırt edilemez hâlde olduğu alanlar uzak olarak algılanır.

2.14

Kaynak: htpp://www.psypress.co.uk/

Çift Göze Bağlı İpuçları

Derinlik ve mesafeyi algılamak için çift göze bağlı iki ipucu kullanılmaktadır: Retinal ayrıklık ve kavuşma Derecesi.

Retinal Ayrıklık

Sadece insan ve aslan, kaplan gibi avcı hayvanların anatomik yapıları derinliği algılamada iki gözün iş birliği yapmasına izin verir. Bu canlılarda gözler kafanın önündedir ve aralarında mesafe vardır. İnsanda 6 cm. olan bu mesafeye *retinal ayrıklık* denir. Retinal ayrıklık nedeniyle bir nesneye bakıldığında, iki göz nesneye ait birbirinden biraz farklı olan iki imge görür. Sağ göz, nesnenin sağ yanı, sol göz de nesnenin sol yanı hakkında daha fazla bilgi alır. Birbirinden biraz farklı olan bu iki imge beyinde örtüştürülür ve nesnenin üç boyutlu algılaması gerçekleşir. *Stereoskopik görme* olarak da adlandırılan bu görme biçimi at, geyik gibi avcı olmayan hayvanlarda gerçekleşemez. Çünkü bu hayvanların gözleri başlarının iki yanındadır ve iki gözün gördüğü alan birbiriyle örtüşmez. Ayrıca, tek gözü kör olan insanlar da stereoskopik görme yapamazlar. Ancak iki gözü görenler kadar keskin ve net olmasa da onlar da derinliği algılayabilirler (Atkinson, Atkinson ve Hilgard, 1995; Morris, 2002).

Kavuşma Derecesi

Uzaktaki nesnelere bakıldığında gözlerin görüş çizgileri neredeyse paraleldir. Yani birbirlerine kavuşmazlar. Fakat yakındaki nesnelere bakıldığında, gözler birbirine döner ve görüş çizgileri birbirine kavuşur. Gözlerin hareketi hakkındaki bilgi ve bir nesneye odaklanma için görüş çizgilerinin ne kadar kavuşması gerektiği bilgisi beyne gönderilir. Beyin, bu bilgiyi yorumlar ve nesnelerin uzaklığını hesaplar (Uba ve Huang, 1999).

İki gözümüzün olması nasıl bir nesnenin uzaklığını bilmemize yardımcı oluyorsa, iki kulağımızın olması da sesin nereden geldiğini bilmemize yardımcı olur. Sesin geldiği yönü belirlemek için beyin, sağ kulak ve sol kulağa gelen ses volümünü ve sesin her bir kulağa gelme hızını karşılaştırır. Örneğin, ses, sağ taraftan geliyorsa, sağ kulağa, sol kulağa kıyasla daha erken ulaşır ve daha yüksek volümlü olur (Uba ve Huang, 1999).

Derinlik ve uzaklık algısı insanın yaşamında çok önemlidir. Evrimci psikologlar, insanların bu gelişmiş algı sisteminin onların hayatta kalmalarına ve üremelerine yardımcı olduğunu ileri sürmektedirler. İnsan türünün hayatta kalmasını sağlayan diğer bir algısal olgu da algısal değişmezliktir (Rathus, 2008).

? 4

sıra sizde

Derinlik algısının doğuştan olup olmadığını araştırınız.

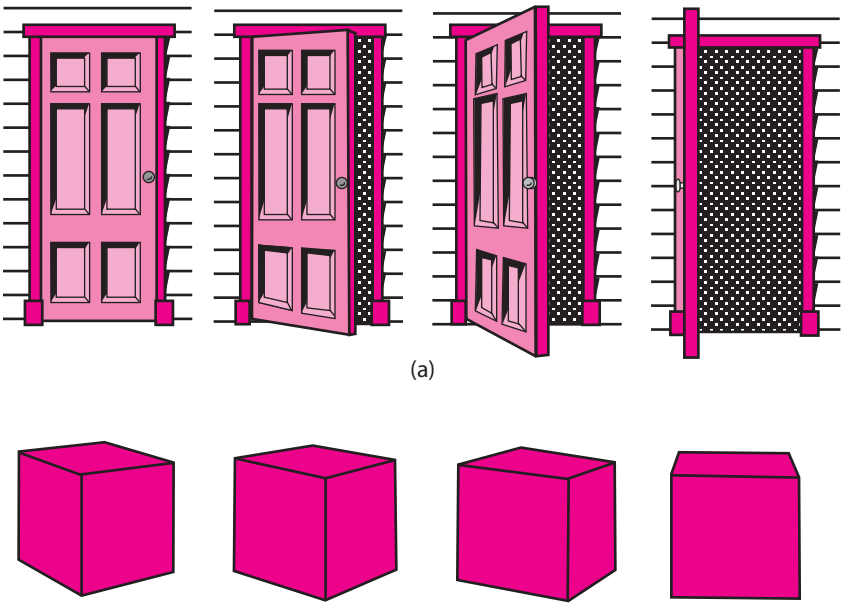
ALGISAL DEĞİŞMEZLİK

Fiziksel dünyada gerçekleşen sürekli değişimler sonucu algılayıcının duyumlarında da sürekli bir değişim vardır. Bir uyarıcıyı farklı koşullarda görmek, aynı uyarıcıya ait her defasında değişik görsel duyum alınması anlamına gelir. **Algısal değişmezlik** olgusu olmasa, görsel duyumlarda hiç durmaksızın devam eden bu değişme nedeniyle dünya sabit olarak algılanamazdı ve bu da dünyayı, insan açısından çok kaotik bir yer hâline getirirdi. Farklı ışık, farklı perspektif ve farklı uzaklık koşullarında nesneden göze gelen retinal imge de farklı olacağı için, insan, aynı nesneyi her seferinde yeniden ve yeniden tanımak zorunda kalırdı. Oysa algısal sistem, tanıdık nesnelerin ne kadar farklı koşullar altında olursa olsun aynı nesne olarak algılamaya devam eder. Algısal değişmezlik olgusu şekil değişmezliği, büyüklük değişmezliği ve renk değişmezliğini kapsar.

✓ Algısal değişmezlik olgusuna sahip olmamak, hafızamızın olmamasına benzetilebilir.

Şekil Değişmezliği

Tanıdık olan bir nesneye bakıldığında, hangi açıdan bakılırsa bakılsın, insan zihni onu hep aynı nesne olarak görmeye devam edecektir. Gerçekte aynı nesnenin farklı açılardan görülmesi, retinaya farklı şekillerdeki imgelerin düşmesine yol açar. Ancak buna rağmen nesneye aşinalık yüzünden algısal sistem onu aynı nesne olarak algılayacaktır. Şekil 2.15'in üst kısmında yer alan kapıların her birinde retinaya farklı kapı şekilleri yansır. Ama her birinde algılayıcı bunu aynı kapı olarak algılamaya devam eder.



2.15

Kaynak: htpp://cogsci.bme.hu/~ikovacs/latas2005/prepIII_1.html

Büyüklük Değişmezliği

Bir nesneye farklı mesafelerden bakıldığında nesnenin retinal imgesi de farklı büyüklüklerde olur. Nesne ile algılayıcı arasındaki mesafe arttıkça nesnenin retinaya düşen imgesi küçülür ya da tersinden, söz konusu mesafe azaldıkça nesnenin retinadaki imgesi büyür. Duyusal girdide mesafeye bağlı bu değişime rağmen, zihin nesneyi aynı büyüklükte algılamaya devam eder. Bu kısmen nesneye aşina olmanın, kısmen de uzaklık ipuçlarını kullanmanın sonucudur. Şekil 2.16'da birbirinden farklı mesafelerde oturan iki kadın resmi görülmektedir. Büyüklük değişmezliğine bağlı olarak, algılayıcı, daha uzakta oturan kadının resimde küçük görünmesinin uzaklığa bağlı olduğunu bilir ve bu kadının imgesi retinasına diğer kadından daha küçük olarak yansısa bile, algısal sisteminde uzaklık ayarlaması yaparak onu da öndeki kadının boyutlarında algılar.

2.16

Kaynak: htpp://www-psych.stanford.edu/~lera/psych115s/notes/lecture8/figures3.html

Renk Değişmezliği

Renk değişmezliği farklı ışık koşullarında bir nesneyi aynı renk ve parlaklıkta algılamaya devam etmektir. Gerçekte aynı nesneden günün değişik saatlerinde farklı açılarla gelen güneş ışığı altında nesnenin rengi farklı görünür. Benzer şekilde nesneler, mum ışığı ya da lamba gibi yapay ışık altında da göze gelen ışık dalgaları nedeniyle farklı renkte görülür. Ancak algısal sistem, bu farklı duyusal girdilere rağmen nesneyi aynı renkte algılamayı sürdürür. Örneğin bir elmadan sabah parlak güneş ışığı altında, bir mum ışığında ya da akşam üzeri güneşi altında farklı ışık dalgaları göze gelse bile, elma hâlâ kırmızı olarak algılanır. Ya da kırmızı bir elmanın bir kısmı güneşte, bir kısmı gölgede kaldığında elmanın tümünün kırmızı olarak algılanması da renk değişmezliğinin bir sonucudur.

?5 sıra sizde

Aşağıdaki fotoğrafı algısal değişmezlik bağlamında yorumlayınız.

Kaynak: http://claudiafeitosasantana.wordpress.com/2012/07/31/perceptual-constancy/

ALGIDA PSİKOSOSYAL FAKTÖRLER

İnsanların doğal olarak duyu organları vardır; belirli dalga boyundaki ışık ya da sese tepki verebilirler; iki kulakları ve iki gözleri arasında belirli bir mesafe olan bir anatomik yapıyla dünyaya gelirler. Tüm bunlar algısal yeteneklerin doğuştan geldiğini mi gösterir? (Uba ve Huang, 1999) Psikologlar çeşitli algısal yeteneklerin (algıda örgütlenme ilkeleri, derinlik algısı, algısal değişmezlik vb.) varlığı konusunda hemfikir olsalar bile bu yeteneklerin doğuştan mı geldiği yoksa doğduktan sonra deneyimle mi kazanıldığı konusunda görüş ayrılığı içindedirler. Aslında bu konuyu tartışanlar sadece psikologlar değildir; filozoflar da algının doğuştan olup olmadığını sorgulamıştır. Descartes ve Kant gibi filozoflar, algısal yeteneklerin doğuştan var olduğunu iddia ederken, Berkeley ve Locke gibi filozoflar, algısal yeteneğin deneyimler yoluyla öğrenildiğini iddia etmişlerdir. Örneğin, görsel algının doğuştan olup olmadığı, Locke'a gönderilen mektupta çarpıcı bir biçimde şöyle sorulmuştur (Atkinson ve Atkinson ve Hilgard, 1995: 216):

> *"Doğuştan görmeyen ve şu anda erişkin yaşta, aynı cins metalden ve hemen hemen aynı büyüklükteki küp ile küreyi birbirinden ayırt etmeyi dokunarak öğrenmiş bir adam düşün. Her birine dokunduğunda hangisinin küp, hangisinin küre olduğunu söyleyecektir. Kübün ve kürenin bir masanın üzerine koyulduğunu ve görmeyen adamın da görebildiğini varsayalım... O zaman da ayırt edebilir ve hangisinin küp, hangisinin küre olduğunu söyleyebilir miydi?"*

Psikologlar bu soruyu, doğuştan görmeyen ama daha sonra görebilen sınırlı sayıdaki kişiyi inceleyerek cevaplamaya çalışmışlardır. Vaka analizi yöntemiyle yapılan bu çalışmalar, bu kişilerin, görmeye başladıktan sonra tamamen normal bir görsel algı yeteneğine sahip olmadığını göstermiştir. Örneğin bir vakada, gözleri görmeye başlayan kişi, bir otobüse ilk defa baktığında, otobüsün sadece önden göründüğü durumda otobüsün otobüs olduğunu algılayamamıştır. Zira, bu kişinin zihninde yeni uyarıcıları algılayacak şeması yoktur. Ama diğer yandan bu kişi daha önce dokunduğu nesneleri algılayabilmiştir (Uba ve Huang, 1999). Bu tür çalışmalar görsel algının doğuştan olup olmadığı sorusuna kesin bir yanıt verememektedirler. Psikologlar, bu çalışmalara dayanarak, temel bir görsel algı kapasitesinin doğuştan varolabileceğini, ama bu kapasiteyi işlevsel hâle getirmek ve daha fazla geliştirmek için deneyimin çok önemli olduğunu ileri sürmektedirler.

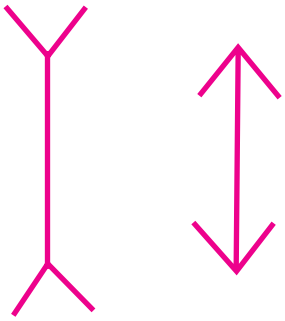
İnsan, temel bir algısal kapasiteyle dünyaya gelsin ya da gelmesin algısal sistemin gelişimi için deneyim çok önemli olduğuna göre, deneyimin algıyı nasıl etkilediği sorusu önem kazanmaktadır. Algıyı etkileyen deneyimler çeşitli psikososyal faktörleri içermektedir. Bu faktörler kültür, bağlam ve kişisel özellikler başlıkları altında incelenebilir.

Algıda Kültürün Etkisi

Kültürel açıdan farklı olan grupların deneyimleri de farklılık gösterir. Bu yüzden de algıda deneyimin rolü, bu farklılıkların algıyı nasıl etkilediğine bakılarak anlaşılabilir.

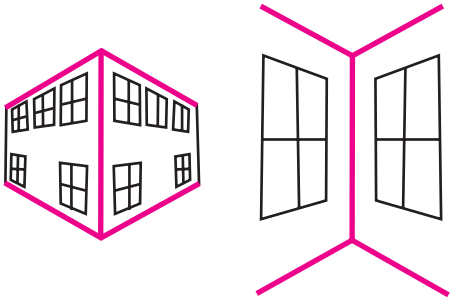
Çeşitli algısal olgular açısından yapılan kültürler arası karşılaştırmalar, algıyı biçimlendirmede, içinde yaşanılan çevre ve kültürün önemini gösterir. Uzaklık ipuçlarını kullanma açısından kültürel farklılıklara bir örnek olarak Zaire'de yağmur ormanlarında yaşayan Mbuti pigmelerin deneyimleri verilebilir. Yaşamları boyunca yağmur ormanlarından çıkmayan bu insanlar, uzakta nesne görme deneyimine sahip değillerdir ve buna bağlı olarak büyüklük değişmezliği deneyimini mümkün kılacak uzaklık yargıları yoktur. Bu yüzden, bir pigme, antropolog eşliğinde yağmur ormanlarından düz araziye çıktığında uzakta gördüğü küçük siyah noktaların sığır olduğuna inanmamıştır. Siyah noktalar yaklaştığında onların sığır olduğunu gören pigme, bu kez de onların bir büyüyle büyütüldüğüne inanmıştır (Morris, 2002).

Kültürün algının doğasını nasıl etkilediğine dair başka bir çarpıcı örnek, modern dünyada yaşanılan ama diğer bazı toplumlarda yaşanmadığı gösterilen *Müller-Lyer Yanılsaması* olabilir.



2.17

Kaynak: htpp://www.rit.edu/cla/gssp400/muller/muller.html



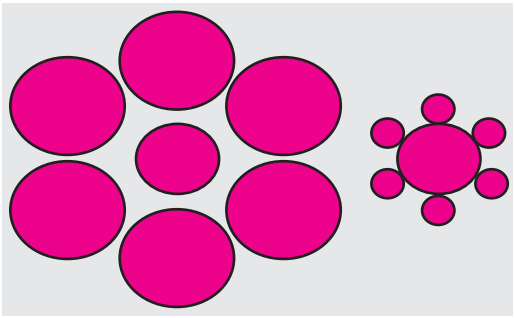
2.18

Kaynak: htpp://www.rit.edu/cla/gssp400/muller/muller.html

Müller-Lyer yanılsaması, Şekil 2.17'de gösterilmiştir. Şekil 2.17'deki iki çizgi gerçekte birbirine eşit olduğu hâlde, endüstrileşmiş ülkelerde yaşayan insanlar soldaki çizgiyi sağdakinden daha uzun algılarlar. Çünkü buralarda yaşayan insanlar Şekil 2.17'deki çizgileri, günlük yaşamlarında Şekil 2.18'deki gibi görmeye alışmışlardır. Uzaklık ipuçlarını değerlendirme biçimi açısından, Şekil 2.18'in solundaki çizgi ve köşeler algılayıcıya yakın, Şekil 2.18'in sağındaki çizgi ve köşeler algılayıcıya uzak görünür. Bu çizgi ve köşeleri görmeye alışkın insanlar, uzaktaki nesnelerin kendilerine göründüğünden daha büyük olduğu deneyimine sahip oldukları için şekil 2.17'nin solundaki çizgiyi daha uzun algılarlar (Uba ve Huang, 1999). Oysa Güneydoğu Afrika'da yaşayan Zulular ev-leri ve kapıları yuvarlaktır. Bu insanlar tarlalarını bile eğimli çizgiler hâlinde sürerler. Batı dünyasındaki düz çizgi ve keskin köşeleri kendi çevrelerinde görmeye alışkın olmadıkları için Müller-Lyer yanılsaması yaşamadıkları bildirilmektedir. Sadece Zulular değil, Afrika'nın diğer kırsal kesimlerinde ve Filipinlerin kırsal kesimlerinde yaşayanların da bu yanılsamadan etkilenmedikleri gösterilmiştir (Uba ve Huang, 1999).

Algıda Bağlamın Etkisi

Algının sadece uyarıcının özellikleriyle sınırlı bir bilişsel süreç olmadığı, bağlamın algı üzerindeki etkisiyle de kolayca anlaşılabilir. Uyarıcının içinde yer aldığı bağlam, algılayıcının o uyarıcıyı nasıl yorumladığını ve dolayısıyla nasıl algıladığını da büyük ölçüde belirler.



2.19

Kaynak: htpp://w.journalofvision.org/content/7/12/5.full

2.20

Kaynak: htpp://wordsculptures.com/page/paradox/illusions/

Şekil 2.19'daki şekillerin ortasındaki dairelere odaklanın. Sizce hangi daire daha büyük? Pek çok kişi sağdaki dairenin soldakinden daha büyük olduğunu söyleyecektir. Gerçekte iki daire birbirine eşit büyüklüktedir. Ama çevresindeki dairelerin büyüklükleri nedeniyle yaratılan bağlam hemen

herkesin sağdaki daireyi diğerinden daha büyük algılamasına yol açar. Şekil 2.19 görece büyüklüğe dayanan bir algı yanılsamasıdır ve algıda bağlamın rolünü gösterir.

Şekil 2.20, pek çok psikoloji kitabında yer alan muğlak resimlerin popüler bir örneğidir. Aynı figür bazıları tarafından genç bir kadın, bazıları tarafından ise yaşlı bir kadın olarak algılanır. Bu, daha çok algının öznel ve göreli doğasını açıklamak için kullanılan bir örnektir. Ancak bu resmin gösterileceği kişilere, önce bir dizi muğlak olmayan genç kadın resmi gösterilir ve daha sonra bu resim gösterilirse, bu kişilerin hemen hepsi bu resimde bir genç kadın görecektir. Çünkü bu kişiler muğlak resmi görmeden genç kadın resimlerine dair bir deneyim yaşamışlar ve bu deneyim, yeni bir deneyimi anlamlandıracak bir bağlam yaratmıştır. Bu resimden önce, muğlak olmayan yaşlı kadın resimleri gösterilmesi de algılayıcıların yaşlı kadını algılamasını sağlayacaktır (Atkinson ve Atkinson ve Hilgard, 1995).

Algıda Kişisel Özelliklerin Etkisi

Kültürün ve bağlamın algı üzerindeki etkisi, algının basit bir biçimde gözlerin ve kulakların beyne çevre hakkında bir şeyler söylemesi olmadığı, tersine çevrenin algılayıcı tarafından aktif bir biçimde inşa edildiğini açıkça gösterir. Fakat uyarıcının aktif inşası rastgele ya da keyfi bir biçimde gerçekleşen bir süreç değildir. Diğer bir deyişle algılayıcı, söz konusu bir uyarıcıyı öyle tercih ettiği için ya da canı öyle istediği için belirli bir biçimde algılamaz. Tersine algısal sistem yukarıda görüldüğü gibi kültürün, bağlamın ve deneyimin diğer unsurları ile belirli eğilimler kazanır (Uba ve Huang, 1999).

Algıyı etkileyen kişisel özelliklerden biri, algılayıcının bireysel ihtiyaçları ve bu ihtiyaçların yarattığı güdülenme durumudur. Aç olan bir insanın aç olmayan bir insana göre belirsiz resimleri yorumlarken yiyeceğe daha çok benzetmesi algıda güdülenmenin önemini çok açık bir şekilde ortaya koyar. Aynı şekilde susuz kalmış bir insanın da benzer bir tepki göstermesi kuvvetle muhtemeldir. Bu tür örnekler, algılayıcının, ihtiyaçlarını doyuracak şeyleri algılama olasılığının daha yüksek olduğunu gösterir (Morris, 2002).

Güdülerle birlikte beklenti, değer ve ilgiler gibi diğer kişisel özellikler, kişinin algısını seçici bir biçimde düzenler. **Dikkat** adı da verilen seçici algı, kısmen psikososyal faktörlerin etkisi altında iş görür. Son derece karmaşık bir dünyada uyarıcı bombardımanına tutulmuş gibi görünen algılayıcı, gerçekte bir karışıklık yaşamadan çoğu kez bu psikososyal faktörlerin rehberliğinde hangi uyarıcıları algısal sisteme dahil edeceğine, hangilerini göz ardı edeceğine veya bir uyarıcıya ne kadar vakit ayıracağına kolayca karar verebilir.

Dikkat, insanın dünyanın karmaşıklığıyla başa çıkmasını sağlayan bir süreçtir.

Yukarıda da ifade edildiği üzere dikkat; önemli ölçüde kişisel beklentiler, değerler, ilgiler ve tutumlar tarafından yönlendirilir. Örneğin kalabalık bir ortamda, pek çok sesin arasında çocuğunun sesini kolayca ayırt eden bir annenin durumu kişisel ilgiye örnek olarak gösterilebilir ya da bu üniteyi ikinci kez okurken, konuları başlıklara göre organize etmek istediğinizde, başlıklara metnin diğer kısımlarından daha fazla dikkat edersiniz. Bu, anne örneğinden farklı olarak, geçici ilgiye örnek olarak verilebilir. Algılayıcı güçlü bir espri anlayışına sahipse, böyle olmayan birine göre bir durumdaki komik unsurlar daha fazla dikkatini çekecektir. Benzer bir şekilde kendileri için önemli konularda güçlü tutumları olan insanların bu konulara dikkat gösterme olasılığı daha fazladır. Örneğin çevre hakkında güçlü tutumlara sahip olan bir kişi, büyük olasılıkla gazete okurken çevre konusundaki güncel haberlere daha çok dikkat edecektir (Atkinson ve Atkinson ve Hilgard, 1995). Sözü edilen bu psikososyal faktörler dikkatten büyük ölçüde sorumludur, ancak gene de bazı durumlarda algılayıcıdan değil, uyarıcıdan kaynaklanan bazı özellikler dikkati düzenleyebilir. Uyarıcının şiddeti, büyüklüğü, çevre ile yarattığı kontrast ve uyarıcının hareketi uyarıcıya ait özelliklerdir. Örneğin erkeklere ait bir kahvehaneye bir kadının girmesi, dikkatleri ona yöneltecektir. Bu durumda, algılayıcının kendisinden çok uyarıcının yarattığı kontrast dikkati yönlendirmiştir.

Bilişsel bir süreç olarak dikkati çalışan araştırmacılar, dikkatin hangi koşullar tarafından belirlendiğinin yanı sıra dikkat gösterilmeyen uyarıcılara ne olduğunu da araştırmışlardır. Bilişsel psikologlar, dikkat edilmeyen uyarıcıların bilişsel sistemden öylece çıkıp gitmediğini, onların da işlemden geçirildiğini, ama dikkat edilen uyarıcıla-

ra göre işlemden geçme sürelerinin çok daha kısa olduğunu göstermişlerdir. İşitsel algı bağlamında dikkat edilmeyen uyarıcılara ne olduğu sorusunun araştırıldığı bir deneyde, deneklerin sağ ve sol kulaklarına aynı anda farklı iki mesaj verilmiştir. Denekler iki kulaktan birine dikkatlerini odaklamakta hiç zorlanmamışlar, istenildiğinde dikkatlerini bir kulaktaki mesajdan diğer kulaktaki mesaja kaydırabilmişlerdir. Dikkatlerini odaklamadıkları kulaktan verilen mesaj sorulduğunda, denekler mesajın içeriğini hatırlamamışlar, ama mesajı veren sesin cinsiyetini, o sesin tonunu ayırt edebilmişlerdir (Atkinson ve Atkinson ve Hilgard, 1995).

sıra sizde

Algıyı etkileyen diğer bir öznel faktörü de siz düşünün ve algıyı nasıl etkilediğini açıklayınız.

Araştırmalarla İlişkilendir

Camera Obscura'dan Sinematograf'a

Sanat; ilk insanın mağara duvarlarına yaptığı resimlerle doğar. İnsanoğlu binlerce yıl boyunca gözleriyle algıladığı dünyanın görüntüsünü resmetmeye çalıştı. Rönesans'ta Leonardo da Vinci, Camera Obscura adı verilen buluşuyla nesnelerin görüntülerinin bir yüzey üzerine aktarılmasını sağladı. Bunun ardından önceleri cam daha sonraysa kağıt üzerine çizilen desenlerin görüntüleri duvara yansıtılarak yapılan büyülü fener gösterileri insanları şaşırtmış, hayallere sürüklemiş ve çok ilgi görmüştür.

1828'de Belçikalı fizikçi Joseph Plateau görsel etkinin hemen kaybolmadığını keşfetmiştir. Göze gelen ışık, ışığın kaybolmasından sonra retinada saniyenin onda biri kadar bir süre kalıyordu. Bu keşif sabit görüntüden hareketli görüntüye geçişin yolunu açmış oldu. 1877'de Fransız fizikçi Emile Reyneud praksinoskobu bulmuştur. Praksinoskopta, kuvvetli ışıkla aydınlatılmış bir ayna çemberi önünden geçen kağıt şeritlerin birbirini izlemesiyle hareketli görüntü oluşuyordu.

19. yy. sonundan itibaren hareketli görüntü oluşturma çabaları hız kazandı. 15 Nisan 1894'de Thomas Edison icat ettiği kinetoskobuyla Amerika'daki ilk hareketli görüntü gösterimini yaptı. Ardından 1 Kasım 1894'te biyoskobun muciti Alman Max ve Emil Skladanowsky kardeşler ilk gösterimlerini Berlin'de gerçekleştirdiler. Halka açık ilk sinema gösterimi ise Luise ve Auguste Lumiere kardeşler tarafından 28 Aralık 1895 günü Paris Capucines Bulvarı'ndaki Grand Cafe'de düzenlendi.

Böylece Amerika, Almanya ve Fransa'da genel adıyla sinematograf doğmuş oldu. Sinema, gelişen teknoloji, olayları ve kişileri yansıtmadaki özgünlüğü ile zaman içinde yedinci sanat hâlini aldı. İlk zamanlar korkuyla karışık bir merakla ilgi uyandıran sinema, günümüzde dünya çapında dev bir sanayi ve kültür hayatını yönlendiren önemli bir unsur olmuştur.

Kaynak: http://www.forumgercek.com/showthre ad.php?t=65461

1 Algıyı tanımlamak ve algının doğasını kavrayabilmek

Algı, duyu organlarıyla duyumlanan uyarıcıların anlamlandırılması sürecidir. Algısal süreç, duyumlara indirgenemeyeceği gibi salt yoruma da dayanamaz. Algılayıcı uyarıcıyla karşılaştığında uyarıcının özellikleri ve içinde bulunduğu bağlam çerçevesinde gerçekliğe ilişkin olası en iyi hipotezi kurar. Bu hipotezi, daha önceki deneyimleriyle oluşturduğu şema adı verilen zihinsel yapılarla karşılaştırır. Şemadaki bilgiler ve hipotez eşleştiğinde, algısal süreç tamamlanmış, yani gerçeklik anlamlandırılmış olur. Analiz-sentez kuramı çerçevesinde gerçekleştirilen bu hipotez test etme süreci, algının aktif bir inşa süreci olduğunu gösterir.

2 Biçim algısının örgütlenme ilkelerini betimleyebilmek

Gestaltçı psikologların çalışmaları sayesinde nesnelerin algılanmasında algısal sistemin belirli eğilimler gösterdiği ortaya çıkmıştır. Algısal örgütlenme ilkeleri adı verilen bu eğilimler şekil-zemin ilişkisi ve nesneleri belirli ölçütlere göre gruplandırmadır. Şekil-zemin ilişkisi, uyarıcıların daima bir ardalan önünde algılandığını gösterir. Neyin şekil, neyin zemin olacağı uyarıcıya değil, algılayıcıya bağlıdır. Nesneleri gruplandırma ilkeleri yakınlık, benzerlik, tamamlama, süreklilik ve ortak kader ilkesidir. Birbirine yakın ve çeşitli açılardan benzer olan uyarıcılar bir birim olarak algılanma eğilimindedir. Diğer yandan eksik gibi görünen şekiller, algısal sistemde tamamlanarak algılanırlar. Süreklilik, uyarıcıları belli bir örüntü ya da yön doğrultusunda gruplandırma eğilimidir. Aynı hız ve yönde hareket eden nesneleri bir grup (bütün) olarak görme eğilimi ise ortak kader ilkesi olarak adlandırılır.

3 Hareket algısının nasıl gerçekleştiğini açıklayabilmek

Hareket algısı çalışmaları hem gerçek hareket hem de görünürde hareket algısına odaklanmıştır. Gerçek hareketi algılamak, karmaşık bir süreçtir. Hem sabit olan hem de hareket hâlinde olan uyarıcılar retinada hareketli imgeler yarattığı için algılayıcı gerçek dünyada neyin hareket ettiğine neyin sabit durduğuna karar vermek zorundadır. Bu ise çevredeki birtakım nesneleri sabit tutarak bir referans çerçevesi oluşturmakla mümkündür. Diğer yandan görünürde hareket algısı üç türlüdür: Otokinetik etki, stroboskopik hareket ve fi fenomeni. Otokinetik etki, tamamen karanlık bir odada sabit duran ışığın hareket ediyormuş gibi algılanmasıdır. Sinemanın temelini oluşturan stroboskopik hareket ise fotoğraf karelerinin belli bir hızda gösterimi ile elde edilen görünürde hareket olgusudur. Son olarak stroboskopik hareketin basit bir versiyonu olan fi fenomeni, belli bir örüntüde yerleştirilmiş sabit ışık kaynaklarının art arda yakılıp söndürülmesiyle elde edilen bir görünürde hareket türüdür.

bölüm özeti

4 Derinlik ve uzaklık algısının nasıl gerçekleştiğini açıklayabilmek

Günlük yaşamdaki pek çok faaliyet algılayıcının uzaklık ve derinlik konusundaki yargılarına bağlıdır. Uzaklık ve derinlik algısı tek göze bağlı ve çift göze bağlı ipuçlarıyla gerçekleşir. İki boyutlu yüzeyde üçüncü boyut algısını deneyimlemek üzere pek çok tek göze bağlı ipucu kullanılır. Bunlar doğrusal perspektif, görsel alanda yükseklik, göreli büyüklük, örtüşme ve dokum gradyanıdır. Diğer yandan üç boyutlu dünyada derinliği ve uzaklığı algılamak iki gözün işbirliği ile gerçekleşir. Stereoskopik görme denilen bu olguyu, insanlar ve sadece iki gözü başının önünde olan hayvanlar gerçekleştirebilir. İki gözün işbirliği iki ipucu üretir: Retinal ayrıklık ve kavuşma derecesi. İnsanlarda iki göz arasında 6 cm.lik bir mesafe vardır. Retinal ayrıklık denilen bu mesafe sayesinde nesneye ait birbirine çok benzer iki imge görülür. Sağ göz nesnenin sağ tarafına, sol göz nesnenin sol tarafına ait imgeyi beyne gönderir ve beyin bu iki imgeyi örtüştürerek, algılayıcının uzaklık tahmini yapmasını sağlar. Ayrıca, görme çizgisinin uyarıcının bulunduğu mesafeye göre kavuşma derecesi, göz bebeklerinin hareketini üretir ve bu kas hareketi beyinde uyarıcının uzaklığına dair yargı üretmede kullanılır.

5 Algısal değişmezlik olgusunun önemini ve türlerini kavrayabilmek

Dünyanın algılayıcı için tanıdık bir yer olması algısal değişmezlik sayesinde mümkün olur. Aynı uyarıcı ile her defasında farklı bir duyusal deneyim yaşandığı hâlde, algılayıcı o uyarıcıyı aynı uyarıcı olarak algılamaya devam eder. Algısal değişmezlik denilen bu olgu uyarıcıların şekil, büyüklük ve renkleri için geçerlidir. Farklı bakış açısı, mesafe ve ışık koşullarında uyarıcının şekli, büyüklüğü ve rengi de farklılaşır. Duyumsal deneyime yansıyan bu farklılıklara rağmen algılayıcı, uyarıcıyı aynı şekil, büyüklük ve renkte algılamaya devam eder. Algısal değişmezlik, nesnel dünyadan değil, algılayıcıdan kaynaklanan bir olgudur.

6 Psikososyal faktörlerin algıyı nasıl etkilediğini değerlendirebilmek

Algının öznel doğası olması, psikososyal faktörlerin algıyı biçimlendirmesi anlamına gelir. Söz konusu psikososyal faktörler kültür, bağlam ve kişisel özellikleri içerir. İçine doğulan kültürel çevre algıda belirli eğilimlerin oluşmasına yol açar. Dolayısıyla kültürler arası farktan söz edildiği her durumda algısal eğilimlerdeki farklılıklardan da söz edilebilir. Örneğin, Müller-Lyer adı verilen algı yanılsamasının bazı kültürlerde görülmeyişi, bu olgunun belirli kültürlere özgü olduğunu gösterir. Kültür gibi uyarıcıların içinde algılandıkları bağlam da görelidir ve bu yüzden uyarıcılar bağlama uygun şekilde anlamlandırılırlar. Son olarak güdüler, beklentiler, ilgiler ve tutumlar gibi kişisel özellikler de algıyı güçlü biçimde etkiler. Bu kişisel özellikler algıyı seçici biçimde düzenleyerek işlev görürler. Dikkat adı verilen bu olgu, algılayıcının sosyal ve fiziksel dünyadaki uyarıcı çokluğundan etkilenmeden işlevsel olabilmesini sağlar.

1 Dikkatle ilgili aşağıdaki ifadelerden hangisi doğrudur?

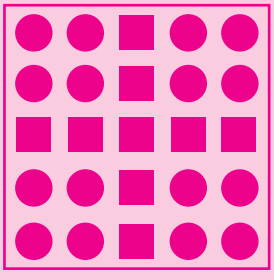
A. Dikkat, insanın dünyanın karmaşıklığıyla başa çıkmasını sağlayan bir süreçtir.
B. Dikkat tamamıyla uyarıcının özelliklerinin yönlendirdiği bir süreçtir.
C. Dikkat edilmeyen uyarıcılar algısal sisteme giremez.
D. Dikkat tamamıyla algılayıcının özelliklerinin yönlendirdiği bir süreçtir.
E. Dikkat edilmeyen uyarıcılar bilişsel işlemden geçirilmez.

2 Aşağıdakilerden hangisi dikkatin, uyarıcının özelliği tarafından yönlendirilmesine bir örnektir?

A. Bir kuş bilimcisinin bir kuşun sesini diğerlerinden ayırt edebilmesi
B. Kalabalık bir odada kişinin kendi adını duyunca başını çevirmesi
C. Pek çok ses arasında bir annenin kendi çocuğunun sesini ayırt etmesi
D. Bir kişinin ani bir gürültüyü duyunca, başını gürültünün geldiği yöne çevirmesi
E. Bir müzisyenin orkestrada belirli bir enstrümanın sesini ayırt etmesi

3 Aşağıdaki şekilde hangi Gestalt gruplandırma ilkesi geçerlidir?

A. Tamamlama
B. Renk benzerliği
C. Şekil benzerliği
D. Süreklilik
E. Yakınlık



4 Aşağıdakilerden hangisi sinemada kullanılan hareket tekniğini ifade eder?

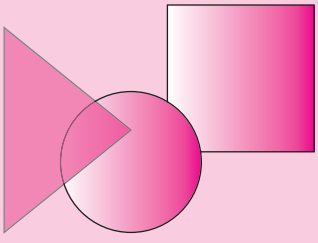
A. Fi fenomeni
B. Stroboskopik hareket
C. Gerçek hareket
D. Otokinetik etki
E. Stereoskopik görme

5 Aşağıdaki şekil, biçim algısında kullanılan örgütlenme ilkelerinden hangisine uygundur?

A. Yakınlık
B. Benzerlik
C. Tamamlama
D. Süreklilik
E. Şekil-zemin

6 Aşağıdaki şekil hangi derinlik ve uzaklık ipucunu göstermektedir?

A. Örtüşme
B. Görsel alanda yükseklik
C. Kavuşma derecesi
D. Dokum gradyanı
E. Doğrusal perspektif

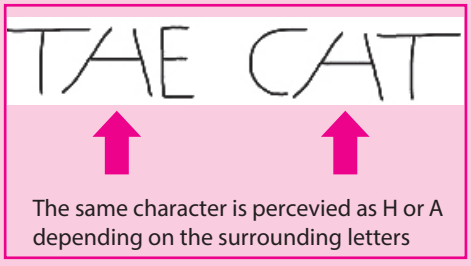


7 Algının doğasına ilişkin aşağıdaki ifadelerden hangisi doğrudur?

A. Algı, duyum sürecinin başka bir adıdır.
B. Algı, sadece uyarıcının yorumuna dayalıdır.
C. Algı, duyum ve öznel yoruma dayalıdır.
D. Algı, uyarıcı olmadan gerçekleşebilir.
E. Algı, nesnel bir süreçtir.

8 Aşağıdaki şekilde "the cat (kedi)" yazmaktadır. Aynı şeklin birinci kelimede "H", ikinci kelimede "A" olarak okunması aşağıdaki faktörlerden hangisine bağlıdır?

A. Güdüler
B. Tutumlar
C. Beklentiler
D. Kültür
E. Bağlam



The same character is percevied as H or A depending on the surrounding letters

9 Bir kapının tam açıkken ve yarım açıkken algılayıcının retinasına düşen imgesi farklıdır. Bu farklılığa rağmen, algılayıcı kapıyı aynı kapı olarak algılamaya devam eder. Aşağıdakilerden hangisi bu olguyu ifade eder?

A. Şekil değişmezliği
B. Parlaklık değişmezliği
C. Renk değişmezliği
D. Büyüklük değişmezliği
E. Derinlik algısı

10 Aşağıdaki seçeneklerden hangi ikisi derinlik ve uzaklık algısında kullanılan çift göze bağlı ipuçlarıdır?

A. Doğrusal perspektif - Görsel alanda yükseklik
B. Kavuşma derecesi - Retinal ayrıklık
C. Kavuşma derecesi - Örtüşme
D. Göreli büyüklük - Retinal ayrıklık
E. Dokum gradyanı - Kavuşma derecesi

1. A	Yanıtınız yanlış ise "Algıda Psikososyal Faktörler" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
2. D	Yanıtınız yanlış ise "Algıda Psikososyal Faktörler" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
3. C	Yanıtınız yanlış ise "Biçim Algısı" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
4. B	Yanıtınız yanlış ise "Hareket Algısı" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
5. E	Yanıtınız yanlış ise "Biçim Algısı" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
6. A	Yanıtınız yanlış ise "Derinlik ve Uzaklık Algısı" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
7. C	Yanıtınız yanlış ise "Algının Tanımı ve Doğası" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
8. E	Yanıtınız yanlış ise "Algıda Psikososyal Faktörler" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
9. A	Yanıtınız yanlış ise "Algısal Değişmezlik" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
10. B	Yanıtınız yanlış ise "Derinlik ve Uzaklık Algısı" konusunu yeniden gözden geçiriniz.

2 Sıra Sizde Yanıt Anahtarı

Sıra Sizde 1

Necker kübündeki noktayı nerede gördünüz? Gördüğünüz perspektifi bırakıp diğer perspektiften görmeyi başardınız mı? Gerçekten bir algıdan diğerine geçmek oldukça zorlayıcı. Necker kübü egzersizi bize algının aktif doğasını gösterir. Algılanan nesne, hiçbir zaman algılayıcının hazırda bulduğu bir algısal ürün değildir. Algılayıcı, o nesneyi zihinsel olarak inşa etmek zorundadır. Algının aktif bir inşa süreci olduğunu, günlük yaşamımızda süreç çok hızlı olup bittiği için farkedemeyiz. İşte Necker kübü örneğinde bu sürecin farkına varmış oluyoruz. Uyarıcı aktif olarak inşa edildiği için, algılayıcılar necker kübünü iki farklı tarzda algılayabilmektedir.

Sıra Sizde 2

Ayırt edilmesi zor olsa da herkes o şekilde bir dalmaçyalı köpek algılayacaktır. Psikoloji kitaplarının algı ünitelerinde çok kullanılan bu şekil, şekil-zemin ilişkisini bozarak, algının nasıl zorlaştığını anlamamızı sağlar. Bu şekilde hem zemin hem dalmaçyalı köpeğin desenleri birbirine o kadar benzerdir ki neyin şekil neyin zemin olduğu karışmaktadır.

Sıra Sizde 3

Hareket ardetkisi (motion aftereffect) görsel bir yanılsamadır. Hareket eden bir nesneye gözlerinizi sabitleyerek bir süre bakıp, daha sonra gözlerinizi hareketsiz nesneye odakladığınızda, o hareketsiz nesneyi, hareket eden nesnenin tersi yönde hareket ediyormuş gibi algılarsınız. Örneğin bir şelaleye bir dakika süreyle bakıp daha sonra şelalenin yanındaki kayalara baktığınızda, kayaları yukarıya doğru hareket ediyormuş gibi algılarsınız. Şelalede yaşanan bu yanılsamaya, şelale yanılsaması adı da verilir. Bu etkiyi http://www.biltek.tubitak.gov.tr/gelisim/psikoloji/algilab.htm#hareket adresini ziyaret ederek izleyebilirsiniz.

Sıra Sizde 4

Derinlik algısının doğuştan gelip gelmediğini araştırmak için görsel *uçurum* deneyleri gerçekleştirilmiştir. Bu deneylerde, bir tarafı sığ bir tarafı derin olan iki yüzey, kareli örtüyle kaplandıktan sonra, üzerine kırılmaz kalın bir cam yerleştirilerek görsel bir uçurum hazırlanmıştır. Araştırmacılar, yaşları 6 ay ile 14 ay arasında değişen bebekleri, bu görsel uçurumun tam ortasına, yani derin ve sığ tarafın birleştiği noktaya koymuşlar ve tepkilerini incelemişlerdir. Anneler, sığ uca gidip bebeklerini çağırdıklarında bebekler annelerinin yanına emeklemişler, ama anneleri derin tarafın kenarına gidip bebekleri çağırdıklarında karşıya geçip annelerinin yanına gidememişlerdir. 6 aylıktan küçük bebekler hareket edemediği için bu deney en az 6 aylık bebeklerle yapılmış ve dolayısıyla bebeklerde derinlik algısının doğuştan olduğu gösterilememiştir. Sadece, 6 aylık bir bebekte derinlik algısı olduğunu biliyoruz ama bunun doğuştan mı geldiğini yoksa yaşamdaki 6 aylık deneyimle mi kazanıldığını bilmiyoruz (Atkinson, Atkinson ve Hilgard, 1995).

2 Sıra Sizde Yanıt Anahtarı

Sıra Sizde 5

Fotoğrafta büyüklük değişmezliği olgusuyla oynanmıştır. Gerçek hayatta bir nota kitabının insan boyutlarından çok daha büyük olamayacağını biliyoruz. Ya da tersinden, insanların bir nota kitabı üzerinde dans edecek kadar küçük olamayacaklarını biliyoruz. Büyüklük değişmezliği, farklı mesafelerdeki nesne ya da kişilerin retinamıza düşen imgeleri ne olursa olsun onları normal boyutlarda algılamaya devam etmek olduğu için, bu algısal deneyim geçmiş yaşantılarımızdan önemli ölçüde etkilenmektedir. Sonuçta "normal"in ne olduğunu deneyimlerimizden bilebiliyoruz. Bu fotoğrafta gerçekliğe ait kurduğumuz "normal" algısı sanatsal nedenlerle çarpıtılmıştır.

Sıra Sizde 6

Algıyı etkileyen diğer bir öznel faktör de geçmiş deneyimlerdir. Günlük yaşamda yaptığımız faaliyetlerin çoğu geçmiş deneyimlerimize bağlıdır. Bu yüzden de daha uyarıcının kendisiyle karşılaşmadan onunla ilgili ipuçlarına ya da sembollere tepki gösteririz. Dolayısıyla çoğu durumda, algı büyük ölçüde geçmiş deneyimlere dayanan bir çıkarsama süreci hâline gelir. Gökyüzünde beyaz bir çizgi gördüğümüzde, uçağı görmeden uçağın geçmiş olduğunu söyleriz. Ritmik ama kötü bir ses duyduğumuzda bunun bir araba egzosu olduğunu düşünürüz.

Kaynakça

Atkinson, R. L., Atkinson, R. C. ve Hilgard, E. R. (1995). **Introduction to Psychology.** Çev. Kemal Atakay, Mustafa Atakay ve Aysun Yavuz, Psikolojiye Giriş, İstanbul: Sosyal Yayınlar.

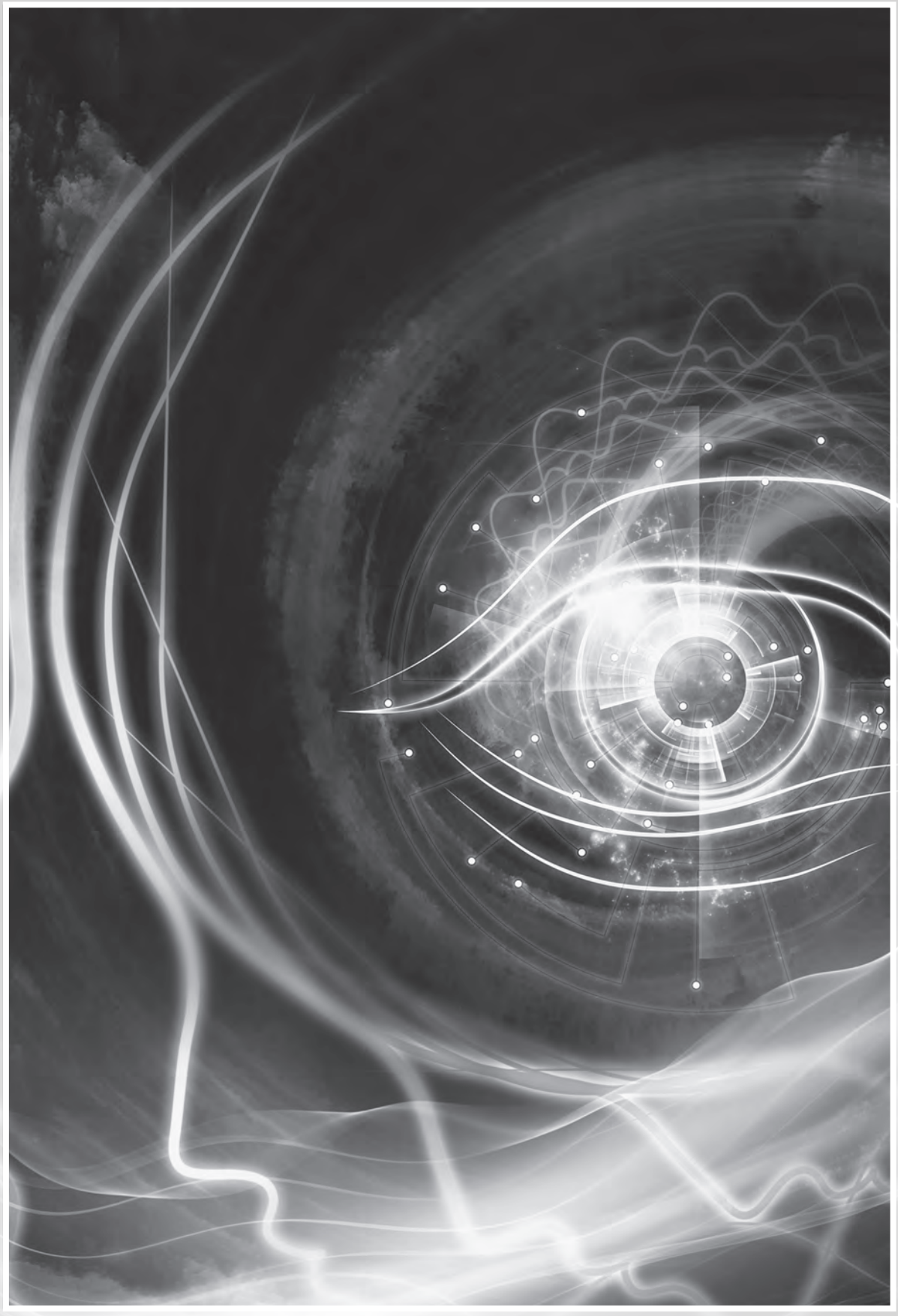
Carlson, N. R. (1990). **Psychology: The Science of Behavior.** Boston: Allyn and Bacon.

Gray, P. (1999). **Psychology.** New York: Worth Publishers.

Morris, C. G. (2002). **Understanding Psychology.** Çev. Ed. H. Belgin Ayvaşık ve Melike Sayıl, Psikolojiyi Anlamak (Psikolojiye Giriş), No:23, Ankara: Psikologlar Derneği Yayınları.

Rathus, S. A. (2008). **Psychology: Concepts and Connections.** Belmont: Wadsworth.

Uba, L. ve Huang, K. (1999). **Psychology.** New York: Longman.



Bölüm 3

Güdüler ve Duygular

Amaçlarımız

Bu üniteyi tamamladıktan sonra;

1 Güdülenmenin tanımını ve doğasını kavrayabilecek,

2 Güdülenme kuramlarını karşılaştırabilecek,

3 Duygunun nasıl tanımlandığını ve sınıflandırıldığını açıklayabilecek,

4 Duyguların nasıl ortaya çıktığını açıklayabilecek

bilgi ve beceriler kazanabileceksiniz.

Anahtar Sözcükler: • Güdülenme • Optimal Uyarılma • İçgüdü • Kendini Gerçekleştirme • Dürtü • Duygu • İhtiyaç • Duygunun Dışa Vurumu • Özendirici • Duygu Çemberi

İçerik Haritası

Davranış Bilimleri II → Güdüler ve Duygular

- GÜDÜLENME
- GÜDÜLENME KURAMLARI
- DUYGULAR
- DUYGU KURAMLARI

GÜDÜLENME

Neden şu anda bu kitabı okuyorsunuz? Neden üniversiteyi bitirmek istiyorsunuz? Ya da örneğin neden öğretmen olmak istiyorsunuz? Neden resim yapmayı istiyorsunuz? Neden yabancı dilinizi geliştirmek istiyorsunuz? Bu kadar karmaşık soruların yanı sıra neden yemek yiyoruz, neden uyuyoruz, neden su içiyoruz gibi ilk bakışta anlamsız gelebilecek çok basit sorular da sorulabilir. Bu soru listesi epeyce uzatılabilir. Tüm bu soruların cevapları güdülenme konusuyla ilişkilidir. **Güdülenme**, insan davranışlarının nedenlerini anlamak için psikolojinin vazgeçilmez kavramlarından biridir. Bu kavram, insanın yaşamında peşine düşeceği amaçlar seçmesine, bu amaçlara ulaşıp ulaşamamasına, amaca ulaşmak için ne kadar uğraştığını anlamasına imkân verir (Uba ve Huang, 1999). Amaca ulaşıp ulaşmama insanın ruh sağlığıyla çok ilişkilidir. Amacına ulaşan, yani başarı kazanan bir insan kendini mutlu, doyum bulmuş hisseder ve kendinden memnundur. Diğer yandan amaca ulaşamama, yani başarısızlık hayal kırıklığına ve cesaretin kırılmasına yol açabilir. Dolayısıyla güdülerin, insanın hissettiği duygular ve kendi benliğini nasıl oluşturduğu ya da algıladığı üzerinde önemli bir etkisi olduğu ileri sürülebilir (Uba ve Huang, 1999).

✓ Bireyin amaçlarına ulaşması için belli davranışlar sergilemesi gerekir; bu davranışların kaynağında **güdülerin** önemli bir rolü vardır.

Güdülenme kavramının üç bileşeni vardır: *Davranışın yönü, davranışın yoğunluğu ve davranışa devam etme ısrarı.* Bu üç bileşenin varlığı, güdülerin insanı sadece bir amaca yöneltmekle kalmayıp, o amaç için ne kadar çaba göstereceğini ve bu çabada ne kadar ısrarcı olduğunu da gösterir. Davranışın yönü, izlenen amaç ya da amaçlara işaret eder. Davranışın yoğunluğu, davranış için harcanan çaba ve odaklanma düzeyi anlamına gelir. Davranışa devam etme ısrarı, amaca ulaşmak için kişinin bu amaca ulaşmak için gösterdiği sebat (ısrar etme) derecesini gösterir. Örneğin kişi, açsa yiyecek aramaya yönelmesi, bunun için çaba harcaması ve yiyecek bulana kadar yiyeceği araması beklenir (Eysenck, 2004).

Her ne kadar güdülenme, davranışı açıklamaya imkân tanısa da, güdülenme ve davranış arasındaki ilişki, basit bir ilişki olmaktan uzaktır. Çünkü insan davranışını yönlendiren güdüler şaşırtıcı derecede çeşitlidir (Eysenck, 2004). Diğer yandan, güdü ve güdünün yol açtığı davranış arasında sabit bir ilişki yoktur. İki insan, aynı davranışı farklı güdülenme süreçleri sonucu sergileyebilir ya da aynı güdülere sahip iki insan bambaşka davranışlar sergileyebilir (Morris, 2002). Bunun da ötesinde, bir kişinin davranışını güdülendiren faktörler son derece değişkendir. Aslında insanın davranış gösterdiği bağlamın sürekli değiştiği düşünüldüğünde bu çok da şaşırtıcı değildir.

Güdülenme konusu psikoloji bilimini yirminci yüzyılın başından beri meşgul etmektedir. Psikologlar, insan davranışını açıklamak istedikleri için güdülenmenin çok önemli bir kavram olduğu konusunda görüşbirliği içindedirler. Ancak güdülenme sürecinin nasıl anlaşılması gerektiğine ilişkin aynı görüş birliğinden söz etmek zordur. Bu nedenle söz konusu tarihsel süreçte güdülenme konusunda farklı kuramsal yaklaşımlar geliştirilmiştir. Bu yaklaşımlar içgüdü yaklaşımı, dürtü azalması kuramı, optimal uyarılma yaklaşımı ve Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi kuramıdır.

? 1 sıra sizde

Bir davranışı güdüleyen nedenler kişilere göre değişebilir. Sizin bu dersi çalışmanızın ardındaki güdü tam olarak nedir? Bu soruyu yanıtlarken psikoloji alanından hoşlanıp hoşlanmadığınızı da düşününüz.

GÜDÜLENME KURAMLARI

İçgüdü Kuramları

Evrimci görüşe göre pek çok hayvan belirli durumlarda belirli biçimde tepki vermek üzere sinir sistemleri önceden programlanmış eğilimlerle doğarlar. İçgüdü olarak adlandırılan bu eğilimler türe özgüdür ve genetik olarak bir kuşaktan diğerine aktarılır. Örümceklerin ağ örme davranışları, arıların diğer arılara yiyeceğin yerini göstermek için yaptıkları "dans" ilk akla gelen örneklerdir (Rathus, 2008). Ama türe özgü davranış söz konusu olduğunda şüphesiz en popüler örnek kaz ya da

ördek yavrularının sergilediği *basımlama* davranışıdır. Etoloji alanında çalışan Konrad Lorenz, Şekil 3.1'de görüldüğü üzere, yavru ördeklerin anneleri yerine kendini izlediğini göstermiştir. Çünkü yavru ördekler, türe özgü bir davranış olarak yumurtadan çıkar çıkmaz gördükleri ilk hareketli nesnenin peşinden giderler.

Şekil 3.1

Kaynak: htpp://www.thehealthculture.com

Yirminci yüzyılın başında Darwin'in evrim kuramının popülerleşmesiyle birlikte insanların da hayvanlar gibi içgüdüleri olup olmadığı merak edilmeye başlanmıştır. Darwin'den etkilenen psikologlar, insana ait içgüdüleri tanımlamaya ve insanın kaç tane içgüdüsü olduğunu saptamaya çalışmışlardır (Wortman, Loftus ve Weaver, 1999). William James ve William McDougall, insanların hayatta kalmalarını sağlayan ve sosyal davranışlarını teşvik eden içgüdüleri olması gerektiğini ileri sürmüşlerdir. İçgüdü kuramının en güçlü savunucularından olan McDougall, içinde merak, girişkenlik, kavgacılık gibi içgüdülerin olduğu toplam on iki içgüdüden oluşan bir liste oluşturmuştur. Diğer yandan William James'in listesinde sevgi, sempati ve alçakgönüllülük gibi içgüdüler vardı (Rathus, 2008). Ancak içgüdü listesi bunlarla sınırlı kalmadı. Pek çok başka araştırmacı farklı listeler geliştirdiler. İnsan davranışından sorumlu tutulan içgüdü sayısı durmaksızın artıyordu. 1920'lere gelindiğinde insanın iki bin beş yüz tane içgüdüsü olduğu iddia edilmekteydi. Hatta tırnak yemenin ve parmak emmenin bile içgüdüsel olduğu savunulabiliyordu. Ancak 1920'lerde ABD'de davranışçılık akımının güçlenmesiyle birlikte psikolojide içgüdülere yönelik ilgi kayboldu. Son zamanlarda bu ilginin tekrar ortaya çıktığı söylenebilir (Wortman, Loftus ve Weaver, 1999). Wortman, Loftus ve Weaver (1999), John Bowlby'nin *bağlanma kuramını* modern bir içgüdü kuramı örneği olarak görürler. Bowlby'nin kuramına göre, bebeklerin kendilerine bakan yetişkine bağlanmaya yönelik içsel bir eğilimleri vardır. Bu eğilimin bebeklerin ebeveyne yakın olması ve böylece ebeveyn tarafından korunabilmesi için ortaya çıktığı düşünülür. Ancak insan içgüdülerinin diğer türlerin içgüdüleri kadar katı ve otomatik olmadığı, farklı öğrenme deneyimlerine bağlı olduğu için daha değişken olduğu ileri sürülmektedir. Örneğin yavru kazların basımlama davranışı çok hızlı ortaya çıkan, ortaya çıktıktan sonra değiştirilemeyen ve türün tüm üyelerinde tamamen aynı biçimde ortaya çıkan bir davranış iken, bir insan yavrusunun ebeveynlerine bağlılığı çok uzun zaman alan bir etkileşimin ürünüdür ve niteliği açısından çok fazla değişkenlik gösterebilir (Wortman, Loftus ve Weaver, 1999).

dikkat

Davranışçılık akımı, çevre ve birey etkileşiminin önemi üzerinde durur. Davranışçılar, çevredeki uyaranlara yönelik tepkilerimizin davranışlarımızı biçimlendirdiğine inanır.

1920'lerden itibaren ABD'de davranışçılık akımı yaygınlaşırken, Avrupa'da Sigmund **Freud**, insan davranışını içgüdülerle açıklamaya çalışıyordu. O da, diğer çağdaşları gibi evrim kuramından etkilenmiştir. Freud'un diğerlerinden biraz daha farklı olan içgüdü yaklaşımında, içgüdüler bilinçdışı olarak güdülenmiş dürtülerdir. Yine her davranış için ayrı bir içgüdü tanımlayan diğer kuramcıların aksine Freud, insan davranışının altında yatan iki temel içgüdü olduğunu ve bu temel güdülerin onları oluşturan içgüdülere indirgenemeyeceğini ileri sürmüştür. Bu iki temel içgüdü, yaşam ve ölüm içgüdüsüdür. Yaşam içgüdüsü, yaşamı sürdürmek için gerekli tüm içgüdüleri, ama en önemlisi cinsellik içgüdüsünü içerir. Ölüm içgüdüsü ise ölüm ve insanın kendisini yıkıma götüren içgüdüleri içerir. Freud'a göre, insanı hayatta tutan yaşam içgüdüsü ile *kendini yok eden saldırganlığa yönelten* ölüm içgüdüsü arasında bir çatışma vardır ve genellikle bu çatışma insanın kendini yok etme içgüdüsünü başkalarına yönelterek çözü-

lür ve insanın rekabet etme, galip gelme ve öldürme eğilimini açıklar (Uba ve Huang, 1999; Wortman, Loftus ve Weaver, 1999).

İçgüdülerin bilinçdışı oluştuğunu ifade eden **Freud**, iki temel içgüdü olarak yaşam ve ölüm içgüdüsü üzerinde durur.

Yukarıda belirtildiği gibi, özellikle ABD'de yükselen davranışçı akımın etkisiyle içgüdü yaklaşımları 1920'lerde eleştirilmeye başlandı. Bu eleştiriler iki temel noktada toplanabilir: Birincisi, bir davranışın **"içgüdüsel"** olduğunu ileri sürmek, o davranışın kalıtımsal olduğuna işaret etmenin ötesinde pek bir açıklama getirmez. Örneğin bir kişinin saldırgan davranış gösterdiğini farzedin. "Bu saldırgan davranış nereden kaynaklanır?" sorusu sorulduğunda, içgüdüsel yaklaşım, bu davranışın kökeninin içgüdü olduğunu söyleyecektir. Böyle bir cevap ise davranışı açıklamak değil, sadece betimlemek anlamına gelir. İkinci eleştiri, insanın karmaşık ve önceden tahmin edilemeyen davranışları söz konusu olduğunda, içgüdü yaklaşımının bu tür davranışları açıklamakta başarısız olmasıdır. Çünkü içgüdü, tanımı gereği bir türün tüm üyeleri tarafından kalıtımla aktarılan katı bir davranış örüntüsüdür. Dolayısıyla bazı insanların neden beklenenin tersi bir biçimde davrandığını açıklamak için içgüdüden daha esnek bir güdülenme anlayışına ihtiyaç vardır (Atkinson, Atkinson ve Hilgard, 1995; Uba ve Huang, 1999).

İnsanların her davranışını **içgüdü** ile açıklamak mümkün değildir; her bireyin belli uyaranlar karşısında farklı davranışlar sergileyebilmesi, bu davranışların değişiklik gösterebilmesi güdülenme söz konusu olduğunda içgüdü kuramını yetersiz kılmaktadır.

dikkat

Günümüzde psikolojide klasik anlamıyla içgüdü kavramını benimseyen kalmamıştır. Dolayısıyla çok popüler olan "İnsanda içgüdü var mı?" sorusu psikoloji disiplini açısından ilgi çeken bir soru değildir.

Dürtü Yaklaşımı

1920'lerde Avrupa'da Freud, kendi içgüsüdel yaklaşımını savunmaya devam ederken, ABD'de içgüdü yaklaşımı yukarıda belirtilen eleştiriler yüzünden büyük ölçüde terkedildi ve yerine **dürtü** kavramına dayanan yeni bir güdülenme yaklaşımı geliştirildi. Bu yaklaşım, davranışın içgüdü gibi ölçümü güç ya da imkânsız olan doğuştan ya da bilinçdışı eğilimlerle açıklanmasını reddeder. Bunun yerine, davranışın çevredeki gözlenebilir etkilerden kaynaklandığına vurgu yapar. Bu anlayışa göre, örneğin saldırgan davranan biri, bu davranışı içgüdüsel olarak değil, geçmişte bu davranışı ödüllendirildiği için yapıyordur (Wortman, Loftus ve Weaver, 1999).

Dürtü yaklaşımı, güdülenmenin organizmanın ihtiyacı sonucu ortaya çıkan dürtülerle gerçekleştiğini ileri sürer. Bu yaklaşımda, dürtü, ihtiyaç kavramına dayandırılır. **İhtiyaç** ve dürtü arasındaki bu sıkı ilişkiden dolayı bazıları ihtiyaç ve dürtü terimlerini aynı anlama gelecek şekilde kullanabilmektedir. Ancak bu iki terim birbirinden farklıdır. İhtiyaç, fiziksel bir yoksunluk durumudur; dürtü ise bu durumun ortaya çıkardığı psikolojik sonuçtur. Örneğin ihtiyaç olarak açlık, fizyolojik düzeyde vücut dokularındaki besin yoksunluğudur. İhtiyaç olarak açlık, örneğin kan şekerinin düşmesi gibi birtakım fizyolojik belirtilerle kendini gösterir. Diğer yandan açlık dürtüsü, fizyolojik düzeydeki bu besin eksikliği hâlinin psikolojik düzeyde hissedilmesidir. Dolayısıyla ihtiyaç ve dürtü birbirine paralel olsa da aynı değildir (Atkinson, Atkinson ve Hilgard, 1995).

Bireyler, sosyal varlıklardır ve diğer bireylerle bir arada olmak isterler. Bu durum her bireyin yaşamında bir **ihtiyaç**tır ve karşılanmamasının yarattığı psikolojik sonuçlar, yani **dürtü**ler farklı davranışların doğmasına neden olur.

Dürtü yaklaşımını temsil eden en önemli kuram *dürtü azalması kuramı*dır ve 1930 ve 1940'larda ABD'nin en etkili psikoloğu olarak görülen Hull tarafından geliştirilmiştir. Kuram ilk geliştirildiğinde biyolojik ihtiyaçlara odaklanmıştı. Kurama göre, hayatı devam ettiren gerekliliklerin yoksunluğu biyolojik ihtiyaca yol açar ve bu da organizmada gerilimli ve hoş olmayan bir durum yaratır. Örne-

ğin saatlerce yemek yememeyle bağlantılı olan fizyolojik değişimler açlık adı verilen nahoş bir durum yaratır. Kuram, açlığın bir dürtü görevi gördüğünü ve organizmanın davranışını yönlendirdiğini ileri sürer. Harekete geçen organizma, geçmişte kendini yiyeceğe ulaştıran aynı davranışı sergiler (Carlson, 1990).

Dürtü azalması kuramının güdülenmeyi açıklama biçimi, açıkça tıptaki **homeostaz** ilkesine dayanır. Biyolojik denge durumuna işaret eden bu ilke gereği, beden, dengeden her saptığında bu sapmayı düzeltecek mekanizmaları harekete geçirir. Örneğin, insan beden ısısının optimal düzeyi ortalama 37 derecedir. Beden ısısının düşmesi, yani insanın üşümesi durumunda, ısının korunması için bedenin yüzeyindeki kan damarları büzülür ve beden titreme üretir, titreme de ısı üretir. Diğer yandan, kişi sıcağa maruz kaldığında, damarlar ısıyı dışarı vermek için genleşir ve bu da serinleme etkisine yol açan terlemeyi üretir. Benzer biçimde, biyolojik ihtiyaç, organizmanın dengesinden bir sapma olarak görülür ve bu sapma dürtüyü üreterek davranışa yol açar. Dürtü azaltıcı davranış da organizmayı tekrar eski denge durumuna getirir. Psikolojide homeostaz ilkesini psikolojik durumlara da genişletenler de vardır. Kaygı duyan kişinin kaygıyı azaltıcı davranışlara yönelmesi bu tür durumlara bir örnek olabilir (Atkinson, Atkinson ve Hilgard, 1995).

✓ Yalnızlık duyan bir kimsenin bazı gruplara üye olarak arkadaş edinmeye çalışması **homeostaz** ilkesinin psikolojiye yansımış hâlidir.

Hull tarafından öne sürülen bu dürtü kavramlaştırması, insanların neden yemek yediğini, uyuduğunu, acıdan kaçındığını ya da cinsel aktivitede bulunduğunu açıklar. Bunlar biyolojik ihtiyaçlardan doğan güdülenmelerdir ve insan güdülenmesinin sadece bir kısmıdır. Ancak diğer insanlarla bir arada olmak, başarılı olmak gibi insanın biyolojik ihtiyaçlarıyla ilişkili görünmeyen pek çok davranışı vardır. Dürtü yaklaşımı, bu hâliyle insanı bu davranışlara güdülendirenin ne olduğu sorusuna cevap veremez. Bu eksikliği gidermek için Hull, güdüleri, *birincil dürtüler ve ikincil (öğrenilmiş) dürtüler* olarak ikiye ayırmıştır. Birincil dürtüler açlık, susuzluk, acı gibi durumlarda organizmada gerilim yaratırlar ve davranışı harekete geçirirler. İkincil dürtüler deneyimle kazanılmış, yani öğrenilmiştir. Örneğin insanlardaki para kazanma dürtüsü, öğrenilmiş bir dürtüdür. Hull'a göre, bu tür dürtüler birincil dürtülerle ilişkilendirildikleri için öğrenilirler. Şu hâlde insanlar, yiyecek ve içeçeğe ulaşmaya, onları kötü hava koşullarından ve hırsızlardan koruyacak evi almaya yaradığı için para kazanma dürtüsü edinirler. Benzer şekilde sosyal ilişki ve sosyal onay da insanları, özellikle bebekken birincil dürtüleri azaltmaya yol açtığı için edinilmiş olmalıdır (Rathus, 2008; Wortman, Loftus ve Weaver, 1999).

Hull'ın dürtü azalması kuramı uzun yıllar boyunca çok popüler bir kuram olmuş ve biyolojik ihtiyaçlara dayalı dürtülerle ilgili çok sayıda laboratuvar araştırmasının yapılmasına yol açmıştır. Ancak 1950'lerde psikologlar artık organizmanın içsel dürtüler yoluyla harekete itilmesini, insanın güdülenmesi için yeterli görmüyorlardı. İnsan davranışının içsel dürtüler tarafından harekete itildiği kadar dışsal uyarıcılar tarafından da harekete geçirildiği düşünülmekteydi (Atkinson, Atkinson ve Hilgard, 1995). Bu düşünceden hareketle Spence *özendirici* kavramını Hull'ın kuramına ekleyerek, kuramı genişletti. Özendiriciler, dışsal uyarıcılardır ve Spence'e göre, özendiriciler de dürtü gibi davranışı harekete geçirirler (Carlson, 1990). Ancak dürtüden farklı olarak, özendiriciler, öğrenilmiş güdülenme kaynaklarıdır. Ders çalışmak, başkalarına yardım etmek ya da kazanmak için rekabet etmek gibi amaca yönelik davranışlar, özendiriciler tarafından güdülenirler. Kişi bu davranışları, davranıştan sonra elde edeceği ödüller için yapar. Örneğin bir öğrencinin sınavından yüksek not almak istemesi ya da almayı umması, o öğrencinin ders çalışmasını güdüler. Özendiriciler sadece sosyal nitelikli davranışların değil biyolojik temelli davranışların güdülenmesinde de rol oynar. Örneğin dürtü yaklaşımına göre karnı tok olan kişi, açlık dürtüsü olmayacağı için yemek yeme davranışına güdülenmeyecektir. Oysa kişi tok olduğunda bile bir pastanın leziz görünümünden etkilenebilir ve pastayı yemeye güdülenebilir (Uba ve Huang, 1999).

Hull'ın, organizmanın, ihtiyaca bağlı olarak ortaya çıkan dürtüyü azaltmak için davranış gösterdiği ve tekrar dürtü öncesi duruma geri döndüğü iddiası da sorgulanmıştır. Yukarıda homeostaz ilkesiyle de ilişkilendirilen bu iddianın pek çok durum-

da gerçekliğe uymadığı ileri sürülmüştür. İnsanlar dürtüyü azaltmak için değil, tam tersine arttırmak için de davranış gösterebilirler. Aslına bakılırsa, insanlar tarafından ödüllendirici bir deneyim olarak görülen pek çok olay aynı zamanda heyecan verici ve dürtü arttırıcıdır. Kayak yapmak, sörf yapmak, dağcılık ya da korku filmi izlemek pek çok insan için eğlencelidir çünkü dürtüyü azaltmak yerine arttırırlar. O hâlde insanların dürtülerini azaltacak değil, arttıracak uyarıcılar da davranışlar için güdüleyici olabilir. Ama hâlâ örneğin açlık, susuzluk gibi biyolojik temelli ihtiyaçlarda, davranışın dürtüyü azaltmaya yönelik olduğunda ısrar etmek gerektiği düşünülebilir. Sonuçta yemeği açlığımızı gidermek için yemiyor muyuz? Aslında bu durumda bile bazıları açlığı gidermek için yemek yemediğimizi ileri sürer (Carlson, 1990). Carlson'a (1990) göre, yemek yemek kesinlikle açlığı giderir ama gene de yemek yemenin nedeni açlığı gidermek değildir. Carlson, gerçekte yemek yemeye başladıktan sonraki ilk etkinin açlık dürtüsünün azalması değil, artması olduğunu ileri sürer. Yemeği tatmak ve yutmak, insanın açlığını azaltmaz, arttırır. Ancak pek çok lokmadan sonra, doygunluk yaşanır (Carlson, 1990).

Optimal Uyarılma Kuramı

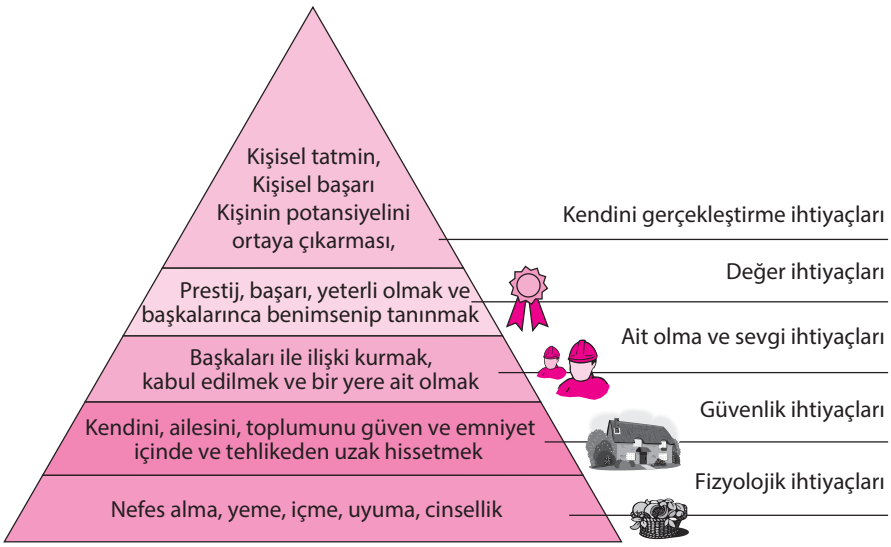
Davranışların sadece dürtüyü azaltmak ya da sadece dürtüyü arttırmak için ortaya çıktığını iddia etmek yerine, farklı zaman ve durumlarda her ikisinin de davranışları güdülemede önemli rol oynadığı düşünülmektedir. Genelde dürtünün artmasına yönelik faaliyetler ilginç ve heyecanlı oldukları için ödüllendirici olsalar bile, kişi eninde sonunda doygunluk yaşayacak ve bu yüzden bazı zamanlarda sessizliğe ve yalnızlığa ihtiyaç duyacaktır. Ya da tersinden bazı zamanlarda uyarıcı yoksunluğu çeken, canı sıkılan insan uyarılma düzeyini arttırmak için ilginç ve heyecan verici faaliyetleri yapmaya güdülenecektir. *Optimal uyarılma kuramı*, insanların kendilerini rahat hissettikleri uyarılma düzeyini sürdürmek için güdülendiklerini ileri sürer. Bu uyarılmışlık düzeyi kişiden kişiye ve aynı kişide zamana göre değişebilir. Birinin optimal uyarılmışlık düzeyi, diğerine optimalin altı (örneğin can sıkıntısı) gelebilir ya da tersi. Ne olursa olsun, belirli bir zamanda belirli bir kişi optimal uyarılmışlık düzeyinin altında bir uyarılma hâli içindeyse uyarılmayı arttıracak davranışlar yapacaktır. Aynı kişi başka bir zamanda fazla uyarılmışsa o zaman da uyarılma düzeyini düşürmeye çalışacaktır. Optimal uyarılma kuramı, işteki performansa da uygulanabilir. *Dodson-Yerkes* Yasasına göre bir işteki en yüksek performans kişi, orta düzeyde uyarılmışlık hâlindeyken elde edilebilir. (Wortman, Loftus ve Weaver, 1999). Eğer kişinin uyarılması (heyecanı) o kişi için optimal noktanın altındaysa, performansı düşük olacaktır. Bu yasaya göre uyarılma arttıkça performans da artacaktır ama sadece bir noktaya kadar. O noktayı geçtikten sonra artan uyarılma düzeyi performansı yine düşürecektir. Öğrencilerin yaşadığı sınav kaygısı bu yasa için verilecek en iyi örneklerden biridir. Sınav öncesi kişinin yaşadığı optimum kaygı, kişinin sınava konsantre olması için gereklidir. Ancak bu kaygı çok artarsa bu kez öğrencinin konsantrasyonunu bozar ve performansını düşürür (Wortman, Loftus ve Weaver, 1999).

İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramı

Abraham Maslow'a göre insan davranışı mekanik bir biçimde anlaşılamaz. Dolayısıyla davranış, sadece hayatta kalmaya ve gerilimi azaltma amacına yönelik değildir (Rathus, 2008). Ona göre, güdülenme kuramlarının çoğu açlık, susuzluk ya da kaygıdan kaçınma gibi temel fizyolojik ihtiyaçları açıklayan sınırlı kuramlardır. Bu nedenle Maslow, bu kuramların dışarıda bıraktıkları davranışları açıklamak üzere ihtiyaçlar hiyerarşisi kuramını geliştirmiştir. Hümanist (insancıl) bir yaklaşımla geliştirilen bu kuramda, sadece fizyolojik ihtiyaçlar değil, kişisel gelişimle ilgili ihtiyaçlar da önemli bir yer tutar. Bu ihtiyaçlardan en önemli olanı *kendini gerçekleştirme*dir ve Maslow, insanı hayvandan ayıranın, insanın kendini gerçekleştirme kapasitesi olduğuna inanır (Eysenck, 2004; Rathus, 2008).

Şekil 3.2'de de görüleceği gibi, Maslow, insanın ihtiyaçlarını temel ihtiyaçlardan başlayıp daha karmaşık psikolojik ihtiyaçlara doğru yükselen bir hiyerarşi içinde sıraya koymuştur. Nefes alma, yemek, su ve uyku gibi fizyolojik ihtiyaçlar hiyeraşinin en altında yer alan en temel ihtiyaçlardır. Fizyolojik ihtiyaçların üstünde güvenlik ihtiyaçları yer alır. Bu ihtiyaçlar insanın hem kendisini hem de yakınlarını tehlikeden uzakta tutan ihtiyaçlardır. Fizyolojik ihtiyaçlar giderilip her defasında tekrar ortaya çıkan ihtiyaçlardır (İnsanlar sabah doyduklarında, akşam ne yiyeceklerini planlar). Bu ihtiyaçları sürekli karşılamayı garanti altına almak, insanı kötü hava koşullarından ve tehlikelerden koruyacak

barınma ihtiyacı güvenlik ihtiyaçları içinde görülebilir. Maslow'un kuramına göre, insan fizyolojik ihtiyaçlarını ve güvenlik ihtiyaçlarını giderdiğinde, daha üst düzeyde ihtiyaçlar ortaya çıkacaktır. Bu ihtiyaçlar fizyolojik temelli değil insanı diğer canlılardan ayıran kişisel gelişimle ilgili ihtiyaçlardır. Bunların ilki sevgi ve ait olma ihtiyacıdır. Bu kategori, insanın başkaları tarafından sevilmeye ve bir gruba ait olduğunu hissetmeye ihtiyaç duyduğunu ifade eder. Bu ihtiyacın doyurulmasında örneğin aile önemli bir yer tutar. İnsan bu ihtiyacını karşıladıktan sonra, Maslow'a göre başkaları tarafından değer verildiğini bilmeye, başarılı olmaya ve takdir görmeye ihtiyaç duyacaktır. Değer ihtiyaçları adı verilen bu kategori, insanın yaşadığı toplum içinde değerli bir konuma sahip olmasını ifade eder. Hiyerarşinin en tepesinde kendini gerçekleştirme ihtiyaçları yer alır. Kendini gerçekleştirme çeşitli özellikleri kapsayan bir psikolojik konum olarak düşünülebilir. Kendini gerçekleştiren insan, kendini kabul etmiş, yaratıcı, derin bir espri anlayışına sahip, empati kurabilen, kültürel etkilere karşı çıkabilen, demokratik bir kişilik yapısına sahip insan olarak betimlenir. Maslow örneğin Abraham Lincoln ve Albert Einstein'ı kendini gerçekleştirmiş insanlar olarak görür. Kendini gerçekleştirme eğilimi ölçülemeyen bir olgudur ancak Maslow kendini gerçekleştirmiş insanların daha fazla *zirve deneyimi* yaşadığını ileri sürer. Zirve deneyimi dünyanın olduğu gibi bir bütün olarak deneyimlendiği, yoğun mutluluk, şaşkınlık gibi duyguların hissedildiği an olarak betimlenebilir (Eysenck, 2004).



Şekil 3.2 Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi

Kaynak: http://www.itusozluk.com/gorseller/maslow+un+ihtiya%E7lar+hiyerar%FEisi/238136

Yukarıda da değinildiği gibi, Maslow'un kuramı, daha önceki dürtü yaklaşımlarının içermediği güdüsel faktörleri (değer ve kendini gerçekleştirme ihtiyaçları) içerdiği için daha kapsamlı bir kuramdır. İnsancıl bir kuramcı olarak Maslow, daha önceki kuramcıların (örneğin, Freud) tersine insanın daha olumlu, onu geliştirecek güdüsel yönlerine daha fazla vurgu yapmıştır. Ama diğer yandan ihtiyaçlar hiyerarşisi kuramı birkaç noktadan eleştirilir. İlki, Maslow'un kuramının hiyerarşik yapısına ilişkindir. Tüm insanların bu hiyerarşik sırayı izlemediği ileri sürülmüştür. Örneğin bazı insanlar değer ihtiyaçlarını sevgi ihtiyaçlarından önce doyurmaya yönelebilirler. İkincisi, Maslow'un kuramının hiyerarşik yapısı, bir alt basamaktaki ihtiyaç doyurulmadan ondan sonraki ihtiyaca ait güdülenmenin ortaya çıkamayacağını varsayar. Aslında Maslow'un kendisinin de kabul ettiği gibi, insanların üst basamaktaki ihtiyaçları karşılamaya güdülenmesi için fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçlarının tamamen karşılanması gerekmez. Üçüncü eleştiri de Maslow'un kuramının hiyerarşik yapısına ilişkindir. Gene Maslow'un da farkettiği gibi insanlar aynı zaman içinde birden fazla ihtiyacı karşılamak için güdülenebilirler. Diğer bir deyişle insan ihtiyaçları hiyerarşik sırayla değil, aynı anda ortaya çıkabilir ve insanı güdüleyebilir. Örneğin, Maslow'un cinsellik güdüsünün cinsel rahatlama ihtiyacından dolayı ortaya çıktığı iddiasına karşılık, cinsel davranışın duygulanımı ifade etmek, karşıdaki kişi üzerinde iktidar kurmak ya da erkeksi ya da kadınsı hissetmek gibi ihtiyaçlar tarafından da

güdülenebileceği ileri sürülür. Dördüncü olarak, Maslow'un kuramındaki kendini gerçekleştirme kavramı çok belirsiz olduğu için bu kavram çok kullanışlı değildir. Yine bu kavramla ilgili olarak Maslow, tüm insanlarda kendini gerçekleştirme potansiyeli olduğu iddiası yüzünden oldukça fazla iyimser görülür. İnsanların çoğunun potansiyeli varsa bile, kendini gerçekleştirmeye yönelik güdülenmesi zayıftır. Beşinci olarak Maslow, kuramının kendini gerçekleştirmek için gerekli çevresel faktörleri kuramına dahil etmediği için eleştirilir. Oysa pek çok psikolog kendini gerçekleştirmiş olarak görünen insanların okul, eğitim, destekleyici ebeveynler gibi çevresel faktörlere sahip olduklarını ileri sürer. Son olarak, Maslow'un kuramı sadece bireyselci olan toplumlara uygulanabilir bir kuramdır. Bireyselci kültürde insanlar benlik saygısı geliştirmek ve kişisel başarı kazanmak için güdülenebilirler. Oysa toplulukçu kültürlerde insanlar bu değerler yerine, işbirliği yapmaya ve bireysel yarar değil, grup yararı için çalışmaya güdülenirler (Eysenck, 2004: 68).

dikkat

Toplulukçu kültürlerde birey kimliği yerine grup kimliği ön plandadır; bireyler için bir grubun üyesi olmak önemlidir. Bireyselci kültürlerde ise birey istek ve ihtiyaçlarını gidermek, grup istek ve ihtiyaçlarını gidermekten daha önemlidir; birey kimliği birincil sıradadır.

sıra sizde

Hepimiz açlığın öncelikle biyolojik bir dürtü olduğunu düşünmeye eğilimliyiz. Ancak açlık psikolojik etkileri de barındıran bir güdüdür. Bu psikolojik etkilerin açlık ve yeme davranışında nasıl bir rolü olduğunu araştırınız ve tartışınız.

DUYGULAR

Psikologlar güdü ve duygular arasında bir ilişki olduğunu düşünürler ama bunun nasıl bir ilişki olduğu ya da duygu ve güdüyü birbirinden nasıl ayırt etmek gerektiği gibi sorulara kolayca yanıt veremezler. Duyguların da fizyolojik ve psikolojik güdüler gibi davranışı uyarabildiği ve ona yön verebildiği kabul edilir. Pek çok insan için mutluluk, öfke, üzüntü birer duygudur, ama açlık ya da susuzluk birer duygu değildir. Buradan hareketle güdülerin içsel uyarıcılar, duyguların da dışsal uyarıcılar tarafından ortaya çıkarıldığı iddia edilebilir. Gene de bunun tersi durumları görmek mümkündür. Örneğin açlık her zaman içsel uyarıcılarla değil de örneğin fırının önünden geçerken duyulan taze ekmeğin kokusuyla da harekete geçirilebilir.

Diğer yandan duygular güdüler gibi işlev görmekle kalmaz, bazen güdülere eşlik de edebilirler. Örneğin cinsellik hem güdüyü hem zevk içermesi bakımından duyguyu da içeren bir davranıştır. Ancak güdüler söz konusu olduğunda amaca yönelik davranışa odaklanıldığı için, güdülere eşlik eden duyguların farkında olunmayabilir. Diğer bir deyişle güdü dendiğinde dikkat, amaca yönelik davranışa odaklanır; duygu dendiğinde ise dikkat, bu davranışa eşlik eden öznel his yaşantılarına odaklanır. Ancak örneğin, amaca yönelen davranışın engellenmesi sonucu hissedilen öfkenin yoğunluğu duyguların farkına varmaya yol açar (Atkinson, Atkinson ve Hilgard, 1995: 458-459).

Genel sağduyuda pek çok duygunun, özellikle de olumsuz olanlarının faydasız olduğuna dair bir inanç vardır. Bu inanış nedensiz değildir. Kim üzgün ya da kaygılı olmak ister ki? Ayrıca, duyguların süregiden faaliyeti ya da davranışı olumsuz etkilediği düşünülür. Bu inanışın belki de en önemli nedeni duygusal yaşantıların mantıksızlık olarak görülmesidir. Bu açıdan bakıldığında, duygulara bağlı olarak sergilenen davranışın mantıksız ve kaotik (organize olmamış) olduğu sonucuna varılabilir. Ancak başka bir bakış açısından, diğer psikologlar duyguların faydalı olduğunu ve insanların hayatında değerli işlevleri olduğunu ileri sürer. Birtakım temel duygular, söz konusu amaç ne ise onun peşinden gitmesini sağlayarak, kişi için önemli bir işlev görür. Amaca yönelik davranışla ilgili farklı duyguların farklı işlevleri vardır. Örneğin, mutluluk, kişinin amacına ulaşmakta olduğunu hissettirir ve amaca tam olarak ulaşmak için cesaretini arttırır. Öte yandan olumsuz bir duygunun, örneğin üzüntünün amaca yönelik davranışı geriletebileceği ya da durdurabileceği düşünülebilir ama üzüntü, kişinin muhtemelen ulaşamayacağı amaçtan vazgeçmesine yol açarak, enerjisini alternatif bir amaç için saklamasını sağlar (Eysenck, 2004).

Psikolojide duygu konusundaki çalışmalar duygunun tanımlanma çabalarını, duyguların sınıflan-

dırılmasını, duyguların ifade edilme biçimlerini ve duyguların nasıl ortaya çıktığını yanıtlamaya çalışan duygu kuramlarını kapsar.

Duygunun Tanımlanması

Duygular varoluşumuzun o kadar ayrılmaz bir parçasıdır ki, onların olmadığı bir hayatı hayal etmek zordur. Hiç sıkılmaksızın ya da sinirlenmeksizin iki saat bir kuyrukta beklediğinizi hayal edebilir misiniz ya da sevdiğiniz birinin ölümüne üzülmediğiniz bir durumu hayal edebilir misiniz? Yaşamın bu kadar önemli bir parçasını oluşturan duyguyu tanımlamak psikologlar için kolay değildir (Wortman, Loftus ve Weaver, 1999). **Duygu**, psikolojide genel olarak üç bileşenden oluşan bir deneyim olarak görülür: 1- Biyolojik uyarılma 2- Zihinsel değerlendirme ya da bilişsel bileşen 3- Davranışsal dışavurumlar. Bir duygu ne kadar yoğunsa, bu üç bileşen arasındaki koordinasyonun da daha fazla olması beklenir. Örneğin, kişinin memnuniyet hissettiği bir durumda yaşayacağı biyolojik uyarılma, coşkun bir sevinç hissettiği duruma göre daha az olacaktır (Uba ve Huang, 1999).

✓ Bir **duygu** ne kadar yoğunsa, üç bileşen de o kadar kuvvetli olur.

Duygunun Fizyolojik Bileşeni (Biyolojik Uyarılma)

Duygusal yaşantının temel bileşeni olan biyolojik uyarılma, duyguların güdüler gibi insanı nasıl harekete geçirdiğini çok iyi gösterir. İnsanlar herhangi belirgin bir duygu hissetmedikleri durumda, bedenleri, enerji depolamak, besinleri sindirmek ve atıkları ayırmak yoluyla homeostazı sürdürür. Ancak belirli bir duygusal yaşantıda, özellikle de korku gibi hoş olmayan duygusal yaşantıda bu homeostaz bozulur ve beden biyolojik olarak uyarılır. Bu uyarılma sırasında gerçekleşen fizyolojik değişikliklerden otonom sinir sisteminin sempatik bölümü sorumludur. Bu bölüm, adrenalin bezlerini uyararak epinefrin ve norepinefrin hormonlarının salgılanmasına yol açar. Bu mekanizma sonucu oluşan fizyolojik değişiklikler kalp atım hızının, solunum hızının, terlemenin ve kan şekeri düzeyinin artışını, göz bebeklerinin büyümesini ve derideki tüylerin dikenleşmesini kapsar. Bütün bu değişiklikler bedeni acil duruma hazırlar; bedenden enerji çıkışı için organizmayı düzenler. Hissedilen duygunun yoğunluğu azaldıktan ve eylem gereksinimi ortadan kalktıktan sonra parasempatik sinir sistemi bedeni eski hâline, yani normale döndürür. Normale geri dönme süreci uyarılma sürecinden daha uzun sürer. Çünkü bu sırada sempatik sinir sistemi tarafından salgılanan hormonların hücreler tarafından emilimi gerçekleşir (Atkinson, Atkinson ve Hilgard, 1995; Uba ve Huang, 1999: 457).

Duyguların fizyolojik bileşeni ile ilgili olarak 1980'lerden beri araştırılan önemli bir konu, birincil duyguların (bkz. Bir sonraki başlık) kendilerine özgü bir uyarılma örüntüsü gösterip göstermedikleridir. Bu konuda yapılan çalışma sonuçlarına dayanarak, psikologlar artık her temel duygunun kendine özgü uyarılma örüntüsü olduğunu iddia etmektedirler. Kızgınlık, korku, üzüntü, mutluluk, şaşkınlık ve iğrenme duyguları yaşandığında, otonom sinir sisteminin genel olarak benzer tepkiler verdiği, ama aynı zamanda daha incelikli birtakım farklılıklar olduğu da saptanmıştır. Örneğin hem öfke hem de korku kalp atım hızının artmasına yol açar. Ancak öfke beden ısısının yükselmesine neden olurken, korku beden ısısının düşmesine neden olur (Uba ve Huang, 1999).

Duygunun Bilişsel Bileşeni

Duygunun bilişsel bileşeni, bir uyarıcı ya da durumun zihinsel bir değerlendirmesini içerir. Çoğu kez bu değerlendirmeler öyle hızlı ve otomatik gerçekleşir ki kişi genellikle bunların farkına varmaz. Uyarıcıya ilişkin zihinsel değerlendirmeler çeşitli formlar alabilir. Kişi, uyarıcıyla karşılaştığında genellikle ilk yaptığı değerlendirme, o uyarıcının kendisiyle ne kadar ilişkili olup olmadığını saptamaktır. Bir kez uyarıcının kendisiyle ilişkili olduğuna karar verdikten sonra, o uyarıcı ya da uyarıcılara dair başka değerlendirmeler devreye girer. Örneğin, uyarıcının kişinin amacına ulaşmasına yardımcı olup olmayacağı gibi bir değerlendirme olabilir bu. Kişinin bir uyarıcı ya da bir durumu yararlı ya da zararlı olarak değerlendirmesi hoş ya da nahoş duygular doğurur. Unutmamak gerekir ki uyarıcı ya da duruma dair yapılan zihinsel değerlendirmeler kişiye bağlı olarak farklılaşacaktır. Ancak zihinsel değerlendirmelerin farklılaşması kişinin kendisinden değil, büyük ölçüde içinde yaşadığı kültürden kaynaklanır. Uba ve Huang'ın aktardığına göre Ethu kültüründen insanlar ken-

di problemleri için başkalarını suçlamaya daha az eğilimli olduklarından daha az öfke duygusu deneyimlemektedirler (Uba ve Huang, 1999: 461).

Duygunun bilişsel bir bileşeni içerdiği sadece bir kısım psikolog tarafından ileri sürülen bir iddiadır. Bu psikologlar, bilişlerin her zaman duyguları önceldiğini savunurlar. Diğer bir deyişle duygusal yaşantılar, uyarıcıya ve duruma ilişkin yapılan zihinsel değerlendirmenin sonucunda ortaya çıkarlar. Oysa diğer bazı psikologlar, duyguların, onları önceleyen bilişler olmadan ortaya çıkabileceğini düşünürler. Duyguların ortaya çıkması için bilişlerin gerekli olup olmadığı tartışması, daha sonra görüleceği gibi, duygunun nasıl ortaya çıktığı sorusunu cevaplamaya çalışan farklı kuramsal yaklaşımlara yansımıştır.

Duygunun Davranışsal Bileşeni

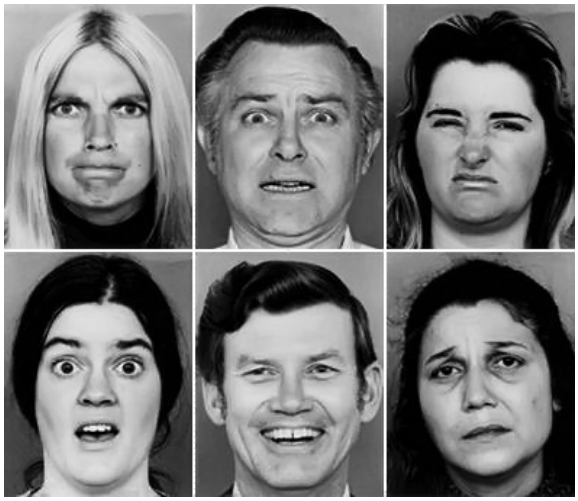
Duygunun davranışsal bileşeni dendiğinde, *duyguların dışavurumu* ya da çeşitli yollarla ifade edilmesi anlaşılır. Duyguların dışavurumu sözlü ya da sözsüz iletişimle gerçekleşebilir. Aslında insanların duygularını öğrenmenin en iyi yolunun, bunu onlara sormak olduğu düşünülebilir. Ancak bu her zaman verimli bir yol değildir. Duygular pek çok nedenle sözel olarak ifade edilmeyebilir veya edilmek istenmeyebilir. Hatta kimi durumlarda duygular ifade edilmek istense bile, kişiler duygularının farkında olmayabilirler ya da özellikle olumsuz duygular söz konusu olduğunda bu duygular inkâr edilebilir. Dolayısıyla sözlü iletişim, duyguları anlayabilmek için yeterli değildir (Morris, 2020: 435). Bu yüzden psikologlar, duyguların ifade edilme biçimi olarak sözsüz iletişime, özellikle de yüz ifadelerine odaklanmışlardır.

Bireyler, **duygu**larını her zaman bire bir davranışlarına aktaramayabilirler. Örneğin amirimizden çok nefret etsek bile, onunla birlikteyken bu duyguyu gizleyecek davranışlar sergileyebiliriz.

Yüz ifadelerinin psikolojik anlamı konusunda çok sayıda psikolojik çalışma yapılmış ve bu çalışmaların çoğu Amerikalı psikolog Paul Ekman tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu alandaki çalışmalar sonucunda, 1972'de, yüz ifadelerinden az sayıda duygunun ayırt edilebileceği sonucuna varılmıştır. Bu duygular *mutluluk, şaşkınlık, öfke, üzüntü, korku ve hor görme ile karışık tiksintidir* (Eysenck, 2004).

Ancak bu çalışmaların hepsinin Batı toplumlarında yapılmış olması, yüz ifadelerinden ayırt edilen duyguların evrensel olup olmadığı sorusunu akla getirmektedir. Ekman ve meslektaşları, Şekil 3.3'teki gibi çeşitli yüz ifadelerine ait fotoğraflar kullanarak, kültürler arası çalışmalar gerçekleştirmişler ve bu yüz ifadelerinin farklı kültürlerde aynı anlama geldiğini göstermişlerdir. Mantıksal olarak, bu sonuç, pek çok kültürün Batı kültürü ile tanışmış olmasına bağlanabilir. Ancak Batı kültürüyle hiç tanışmamış kültürlerde de aynı sonuç elde edilmiştir (Eysenck, 2004).

Duyguların yüz ifadeleriyle dışa vurumunun evrensel olması, yüz ifadelerinin evrimsel sürecin



Şekil 3.3 Çeşitli Duygular Karşısında Yüz İfadeleri

Kaynak: http://www.top-people.starmedia.com

bir ürünü olduğuna işaret eder. 19. yüzyılda Darwin, "İnsan ve Hayvanlarda Duyguların Dışavurumu" başlıklı kitabında, insandaki pek çok sözsüz iletişim örüntüsünün kalıtımsal olduğunu iddia etmiş ve işlevselci bir perspektiften bu örüntünün insanın hayatta kalmasına hizmet ettiği için ortaya çıktığını iddia etmiştir. Duyguların dışavurumu, kişinin diğerlerine ne hissettiğini ve nasıl davranacağını gösteren ipuçlarıdır. Örneğin dişleri sıkmak, Darwin'e göre evrensel olarak öfkenin dışa vurumudur (Wortman, Loftus ve Weaver, 1999).

? 3 sıra sizde

Öznel bir yaşantı olarak duygular yüz ifadeleriyle dışavurulur. Acaba bunun tersi mümkün olabilir mi? Yani özgül bir yüz ifadesi, o duygunun hissedilmesine yol açar mı? Araştırınız ve tartışınız.

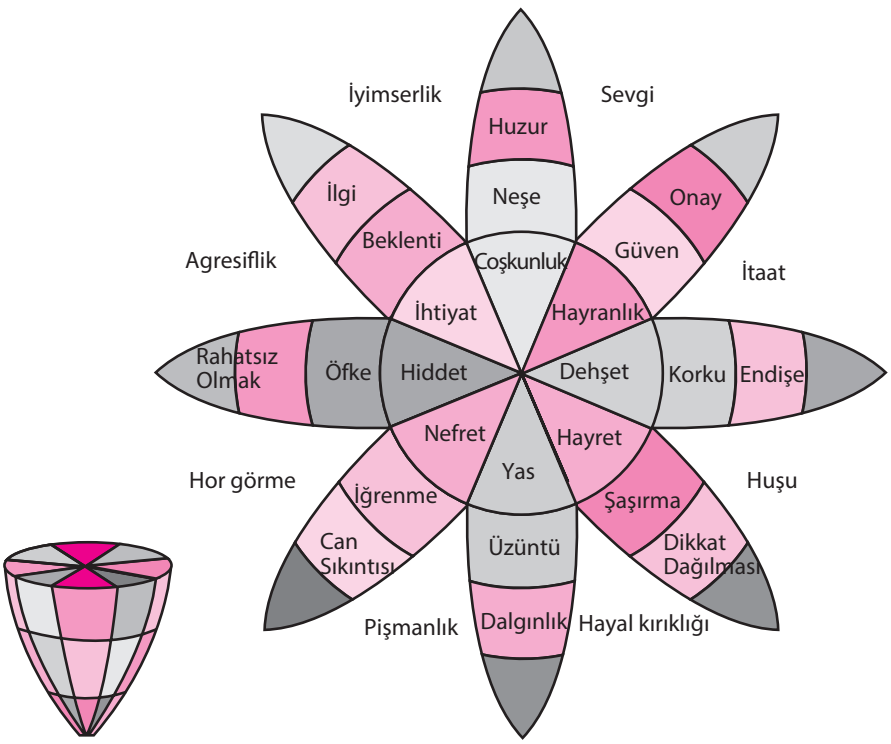
Duyguların Sınıflandırılması

"Kaç tane duygu var?" sorusunun cevabı basit gibi görünse de yanıtlaması zor bir sorudur. Bu soru bir yandan, temel ya da esas olarak görülebilecek duyguların sayısı ve doğasını incelemek gerektiğini düşündürür. Diğer yandan ise temel duygulardan türetilmiş de olsa, toplam duygu sayısını dikkate almayı gerektirebilir. Her iki durumda da karşılaşılan zorluk aynıdır: Bir duygu ile diğer duygu arasındaki sınırın belirsiz olması. Bazı durumlarda insan hangi duyguyu hissettiğini tarif etmekte dahi zorlanır (Eysenck, 2004).

Kaç duygu olduğunu ve bunların arasındaki ilişkinin doğasını araştıran psikologlardan Plutchik, aynen renkler gibi duyguların da *birincil duygular* ve *ikincil duygular* olmak üzere ikiye ayrılabileceğini ileri sürer. Plutchik, sekiz tane birincil duygu saptamıştır: *Öfke, iğrenme, üzüntü, şaşırma, korku, güven, neşe ve beklenti*. Pluthick'in psikoevrimsel duygu kuramına göre, birincil duygular temel duygulardır ve bunlar evrenseldir. Bu kuram, birincil duyguların biyolojik olarak ilkel duygular olduğunu ve organizmanın üreme uygunluğunu arttırmak için evrimleştiğini öngörür. Plutchik'e göre, bu duyguların birincilliği, organizmanın hayatta kalmayı sağlayan davranışlarının tetikleyicisi olduğu gösterilerek anlaşılabilir. Örneğin korku duygusu "çatış" ya da "kaç" tepkisini harekete geçirir.

Pluthick önceleri duyguları üç boyutlu bir model üzerinde göstermiş, 1980'de renk çemberi fikrinden esinlenerek *duygu çemberi modelini* geliştirmiştir (Bkz. Şekil 3.4). Pluthick'in bu modeli duygulara ait dört özelliği temel alır:

1. Duygular, duygu çemberine rastgele yerleştirilmemiştir. Birbirine benzer duygular birbirine yakın, birbirine zıt duygular birbirinden uzak ve birbirlerine karşı yerleştirilmiştir. Örneğin neşe, beklenti ve güvene yakındır ama korku ve iğrenmeye uzaktır.
2. Plutchik, sekiz temel duygunun iki uçlu bir yapı sergilediğini, bir uçtaki dört olumlu duygunun her birine, diğer uçta dört olumsuz duygunun karşılık geldiğini ileri sürer. Bu, karşı uçlarda yer alan iki zıt duygunun aynı anda yaşanamayacağı anlamına gelir. Sekiz duygu arasındaki ikili uçlar şunlardır: Neşeye karşılık üzüntü, öfkeye karşı korku, güvene karşı iğrenme ve şaşırmaya karşı beklenti. Sekiz temel duygunun bu iki uçlu yapısı, aşağıda Şekil 3.4'te Plutchik'in duygu çemberi adı verilen modelinde görülebilir. (http://www.feelguide.com/2011/06/07/the-plutchik-emotion-circumplex-and-the-8-primary-bipolar-emotions/).



Şekil 3.4 Duygu Çemberi Modeli

Kaynak: http://duygubuga.blogspot.com/2012/05/plutchikin-duygu-cemberi.html

3. Üç boyutlu modelde, modelin altından yukarıya doğru gidildikçe her duyguya ait renk tonu koyulaşmaktadır ya da tersi. Bu, aynı duygunun en hafif hâlinden en şiddetli hâline doğru geçişi simgeler. Şekil 3.4'te üç boyutlu model gösterilmemiştir, ancak ortadaki tekerlek model, üç boyutlu modelin açılımını verdiğinden duyguların yoğunluğu ya da şiddeti buradan açıkça izlenebilir. Ortadaki en koyu renklerle gösterilen halka, duyguların en yoğun biçimlerini (hiddet, ihtiyat, coşkunluk, hayranlık, dehşet, hayret, **yas**, nefret) gösterir. En içten en dışa, koyu renkten açık renge doğru duyguların yoğunluğu azalır ya da tersi. Böylelikle bir duygunun yoğunluk düzeyleri kolayca izlenebilir. Örneğin, nefret en yoğun duygu formlarından biridir. Örneğin, nefretin daha az yoğun hâli iğrenme, en az yoğun hâli can sıkıntısıdır.

> **Yas**, temel bir duygudur. Yasın daha az yoğun hâli üzüntü, en az yoğun hâli dalgınlıktır.

4. Renklerde olduğu gibi, iki duygu bir araya gelerek başka bir duyguyu oluşturabilir. Duygu çemberinde en dışta (Bkz. Şekil 3.4), temel duyguların arasında gösterilen duygular, böyle elde edilen ikincil duygulardır. Örneğin onay, endişe ile bir araya gelince itaat duygusu oluşmakta, diğer yandan onay, huzur ile birleşince sevgi duygusu ortaya çıkmaktadır.

DUYGU KURAMLARI

Psikolojide duyguların nereden ve nasıl kaynaklandığına ilişkin, 1800'lerin sonlarından günümüze kadar süren kuram çalışmaları bulunmaktadır. Bu kuramların bir kısmı duyguların ortaya çıkmasında fizyolojik faktörlere ağırlık verirken, bir kısmı ise bilişsel faktörlere ağırlık verir ya da her ikisinin de duyguların ortaya çıkmasında eşit rolü olduğunu savunan yaklaşımlar mevcuttur.

James-Lange Kuramı

1880'lerin ortasında Amerikalı psikolog William James ve Danimarkalı psikolog Carl Lang'in birbirinden habersiz olarak duygusal yaşantının nasıl ortaya çıktığına dair benzer iddialar öne sürmesinden dolayı, bu duygu kuramı *James-Lange kuramı* olarak bilinir.

Sağduyu sahibi olan insanlar, içsel olarak hissedilen duygunun fizyolojik uyarılmaya yol açtığını ve bunun da davranışı güdülediğini düşünürler. Örneğin, kişi karanlıkta sokakta uzaktan ayırt edemediği bir karaltı gördüğünde korktuğunu hisseder. Bu korku, kişinin kalbinin hızlı çarpmasına ve muhtemelen kaçmasına yol açar. Yani, çevredeki bir uyarıcı duyguyu tetikler, duygu da fizyolojik uyarılmaya yol açar. Oysa James-Lange kuramı, bu sağduyusal düşüncenin tam tersini iddia eder. Bu kurama göre, insanlar öyle hissettikleri için öyle davranmazlar; öyle davrandıkları için öyle hissederler. Örneğin, kurama göre üzüldüğümüz için ağlamayız; ağladığımız için üzüntü hissederiz ya da aynı şekilde korktuğumuz için titremeyiz; tersine titrediğimiz için korku duygusu hissederiz. Atı arabanın önüne değil, arabayı atın önüne koyan bu yaklaşıma göre, duygusal uyarılma yaratan bir uyarıcının (örneğin karşıdan karşıya geçerken bir arabanın hızla üzerinize doğru gelmesi) algılanması, bedensel bir uyarılmaya yol açar. Bu bedensel uyarılma beyne gönderilir ve beynin geri bildirimiyle duygusal yaşantı deneyimlenir. Bu kuramın duygunun fizyolojik değişmelerden kaynaklandığını iddia etmesinin temelinde, her duygunun kendine özgü fizyolojik bir tepki örüntüsü olduğu varsayımı yatar. Yukarıda da belirtildiği gibi, bu kuramın geliştirildiği zamanlarda değil ama bugün duygulara özgü fizyolojik uyarılma örüntülerinin varlığını gösteren araştırma sonuçları vardır ama gene de bazı duyguların fizyolojik olarak birbirinden ayrılabilmesinin, her duygu nüansının farklı fizyolojik tepkiler ürettiği anlamına gelmeyeceğini iddia edenler vardır (Eysenck, 2004; Wortman, Loftus ve Weaver, 1999).

Cannon-Bard Kuramı

James-Lange kuramına pek çok eleştiri yöneltildi. Bu eleştirilerden en güçlüsü 1920'lerin sonunda Walter Cannon'dan geldi. Cannon, bedende gerçekleşen fizyolojik değişikliklerin tüm duygusal durumlarda aynı olduğunu iddia ediyordu. Oysa eğer James-Lange kuramı doğru ise yani duygular bedensel duyumların yorumundan ibaret ise her bir duygunun farklı fizyolojik değişiklik dizisi ile

tanımlanması gerekirdi. Vurgulamak gerekir ki Cannon fizyolojik uyarılmanın duygudaki rolünü inkâr etmiyordu, sadece fizyolojik uyarılmanın duyguları ayırt edemeyecek denli genel ve bedene yayılmış olduğunu ileri sürüyordu. Ayrıca, Cannon duygusal tepkilerin hemen ortaya çıktığını, fizyolojik tepkilerin ise bazen görece yavaş geliştiğini iddia etmiştir. Örneğin, derin bir nefes aldığınızda ve bozulmuş bir etin kokusunu içine çektiğinizde, muhtemelen beden kusma tepkisini vermeden önce iğrenme duygusunu yaşayacaksınız (Uba ve Huang, 1999; Wortman, Loftus ve Weaver, 1999).

James-Lange kuramını eleştiren Cannon, meslektaşı Philip Bard ile farklı bir duygu kuramı geliştirdi. *Cannon-Bard kuramı* olarak bilinen bu kuram, temel olarak duygusal hislerin ve otonom sinir sistemine bağlı uyarılmanın aynı zamanda gerçekleştiği iddiasına dayanır. Bu kurama göre, beynin talamus adı verilen kısmı duygunun ortaya çıkmasında anahtar rolü oynar. Uyarıcıdan gelen duyumlar, düzenleyici bir durak olarak talamusa geçer. Talamus bilgiyi iki beden kısmına aynı anda gönderir. Bu iki kısım, öznel duygusal yaşantıyı oluşturan serebral korteks ve otonom sinir sistemi yoluyla duyguya ait fizyolojik tepkileri üreten beden iç organlarıdır. Böylece, bu kuramda fizyolojik değişmeler duygulara eşlik eder, James-Lange kuramında olduğu gibi onları üretmezler (Wortman, Loftus ve Weaver, 1999).

Bilişsel Kuramlar

James-Lange ve Cannon-Bard kuramları psikolojide davranışçılığın güçlü olduğu zamanlarda üretilmiş kuramlardır. Bu yüzden bu kuramlar, özgül bir çevresel uyarıcının daima aynı duygusal tepkiyi doğuracağını varsaymışlardır. Oysa 1950 ve 1960'larda bilişsel yaklaşımın psikolojide güçlenmesinden sonra, psikologlar bu iki duygu kuramını da eleştirmeye başlamışlar, duyguların nasıl ortaya çıktığına dair farklı açıklamaların peşine düşmüşlerdir. Bilişselciler, duygunun, olayın kendisinden değil, olay hakkındaki yorumlarımızdan ortaya çıktığını iddia etmişlerdir (Wortman, Loftus ve Weaver, 1999).

Bilişsel kuramlardan ilki, Schachter ve Singer'ın **iki faktörlü duygu kuramı**dır. Kuramcılar, James-Lange kuramı gibi fizyolojik uyarılmanın duygudan önce geldiğini varsayarlar. Ancak, bu kuramdan farklı olarak fizyolojik uyarılmanın doğrudan duyguya yol açmadığını, insanların fizyolojik uyarılmayı bağlam içinde değerlendirerek, bir anlam yüklediklerini iddia ederler. Diğer bir deyişle kişi örneğin fiziksel egzersiz yaptığında fizyolojik uyarılma yaşar (kalp atım hızı artar, solunum sıklaşır vb.) ama korku, öfke ya da başka bir duygu hissetmez. O hâlde bir duyguyu deneyimlemek için fizyolojik uyarılmadan daha fazlası gereklidir (Uba ve Huang, 1999).

Schachter ve Singer, insanların ne hissettiklerini açıklamak için çevrelerinde ipucu aradıklarını ileri sürerler. İnsanlara ne hissettikleri sorulunca, ilk önce duygularını betimleyip (örneğin; "Üzgünüm"), hemen sonra bu duyguyu açıklamaya girişirler (örneğin; "Annem riskli bir operasyon geçirmek zorunda"). Kurama göre, mevcut çevresel ipuçlarına bağlı olarak, insanlar, aynı fizyolojik uyarılmanın neşe, aşk, kıskançlık hatta nefret olduğuna karar verebilirler. Genel fizyolojik uyarılma halini özgül bir duygu olarak etiketleyen bu eğilim *uyarılmanın bilişsel yorumu* olarak bilinir (Wortman, Loftus ve Weaver, 1999).

Schachter ve Singer'ın iki faktörlü duygu kuramı ve bu kuramı test etmek için yaptıkları deneysel çalışma pek çok psikolog tarafından eleştirilmiştir. Bu eleştirilerden biri Schachter ve Singer'ın farklılaşmış, aynı fizyolojik tepkilerden çok farklı duygusal yaşantıların ortaya çıkabileceğine dair varsayımlarıdır. Oysa o zamanlarda duyguya özgü fizyolojik tepki örüntüleri saptanmaya başlamıştı. Schachter ve Singer ve onları izleyen diğer araştırmacılar için, biliş, fizyolojik uyarılma ile duygu arasındaki kayıp halkaydı. Oysa 1980'lerden sonraki bilişselciler için biliş, duyguların ortaya çıkmasında merkezî ve nedensel bir rol oynamaktaydı (Wortman, Loftus ve Weaver, 1999).

Daha sonra ortaya çıkan bilişsel yaklaşımlardan biri, Lazarus tarafından geliştirilen *bilişsel değerlendirme kuramı*dır. Yukarıda, duygunun bilişsel bileşeni açıklamasında da ifade edildiği üzere, Lazarus'a göre insanlar, sadece nasıl davranacaklarını değil nasıl hissedeceklerini bilmek için sürekli çevrelerinde ipuçları ararlar. Bu kurama göre bilişsel değerlendirme, bilgi toplamaktan ibaret bir süreç değildir; bir yargıya varma sürecini de içerir (Wortman, Loftus ve Weaver, 1999). Bilişsel değerlendirme süreci, kendi içinde üç özgül değerlendirme tiplerine ayrılabilir: *Birincil değerlendirme, ikincil değerlendirme ve yeniden değerlendirme*. Birincil değerlendirme, o andaki durumda olan bitenin kişinin kendisiyle ne

kadar ilişkili olduğunu ve kendisini nasıl etkileyebileceğini değerlendirmektir. İkincil değerlendirme, o andaki durum ya da problemle başa çıkmak için bireyin mevcut kaynaklarını değerlendirmeyi içerir. Yeniden değerlendirme sürecinde ise uyarıcı olan durum ve başa çıkma stratejileri gözden geçirilir ve gerekirse birincil ve ikincil değerlendirmeler değiştirilir. Lazarus, bilişsel değerlendirmenin her zaman herhangi bir duygusal tepkiden önce geldiğini, ama böyle bir değerlendirmenin her zaman bilinçli bir şekilde yapılmayabileceğini ileri sürer. Yani, duygular, sürece bilinçli bir müdahale yapılmadan da ortaya çıkabilir. Ancak kimilerine göre bu tür otomatik işleyen bir sürecin değerlendirmeyi kapsayacağını düşünmek pek mantıklı değildir (Eysenck, 2004).

Yaşamla İlişkilendir

Evrimin son halkası 'bencillik ve hoşgörüsüzlük' imiş

ABD'nin ve dünyanın en önde gelen bilim yuvalarından Harvard Üniversitesi araştırma görevlileri tarafından yapılan araştırmaya göre benmerkezcilik, hoşgörüsüzlük ve asabiyet gibi karakter özellikleri insanların evrim basamağındaki tepe nokta.

Garip olan şey ise şu: Bu tepe noktanın altında yer alan; yani evrim halkasının bir önceki basamağındaki insanlarda baskın olan değerler; sakinlik, yardımseverlik ve paylaşımcılık gibi hepimizde olması gerektiğini düşündüğümüz özellikler. İşte Harvard'lı bilim insanlarına göre; yardımseverlik veya paylaşma türünden duygular, "evrim olarak daha az gelişmiş insanlara" has olan duygularmış.

Araştırmada denek olarak maymun ailesinin 'şempanze' ve 'bonobo' türleri kullanılırken, araştırma neticesinde daha evrilmiş olan şempanzelerin bonobolar'a kıyasla daha sinirli ve bencil oldukları ortaya konulmuş.

Araştırma ekibinin başında yer alan Prof. Victoria Wobber'a göre, paylaşmak ve iyi niyet, 'evrimsel' anlamda türlerin birbirleri arasındaki bağların sıkılaştırılması dönemine denk gelir iken, bu bağlar sıkılaştıktan ve sosyal yaşam oturduktan sonraki aşama ise agresifliğin ve benmerkezciliğin hakim unsura dönüşmesi olarak şekilleniyormuş.

Kaynak: http://www.pclabs.com.tr/2010/02/01/evrimin-son-halkasi-bencillik-ve-hosgorusuzluk-imis/

? 4 sıra sizde

Ünitede belirtildiği gibi James-Lange duygu kuramı, sağduyuya aykırı bir kuram olarak görülmektedir. Ancak acaba günlük yaşamımızda buna uyan örnekler hiç yok mudur? Böyle bir örnek bulmayı deneyin ve James-Lange kuramını inandırıcı kılmaya çalışın!

Araştırmalarla İlişkilendir

POZİTİF PSİKOLOJİ

2. Dünya Savaşı'ndan önce psikolojinin üç misyonu vardı: Zihinsel rahatsızlıkları iyileştirmek, kişilerin yaşamlarını daha dolu dolu ve mutlu yaşamalarını sağlamak ve yeteneklerinin, güçlü yönlerinin farkına varmalarını sağlamak.

Savaş'dan sonra ekonomide yaşanan gelişmeler psikolojinin görünen yüzünü değiştirdi. 1946 yılında Savaş'ın kişilerin üzerinde bıraktığı etkileri tedavi etmek üzere Vietnam Savaşı gazileri için bir merkez kuruldu. Pek çok klinik psikolog burada zihinsel rahatsızlıkları tedavi ederek yaşamlarını sürdürüyorlardı. 1947'de Ulusal Zihinsel Sağlık Enstitüsü (The National Institute of Mental Health) kuruldu. Araştırmalar hep patoloji odaklı sürdürüldü. Bu durum pek çok ikincil kazanç getirdi. Hastalıklar üzerine odaklanıldı. (Seligman, 1994). Böyle olunca psikolojinin diğer önemli iki misyonu göz ardı edildi. Psikoloji, insanları sınıflandıran hastalıklı ya da sağlıklı olarak yargılayan bir alan konumuna geldi. Psikolojinin deneysel odağı, bireysel rahatsızlıkları değerlendirme ve iyileştirme üzerine odaklandı.

Pozitif Psikoloji, psikolojinin unutulan diğer iki misyonunu gün ışığına çıkarmıştır. Psikoloji, sadece bireyin hastalıklarıyla, zayıflıklarıyla çalışmaz, bireyin kendi kaynaklarını, güçlü yönlerini de ele alır. Tedavi sadece yanlış olanın düzeltilmesi değil, doğru olanın ortaya çıkarılması ve inşa edilmesidir. Psikoloji sadece hastalık ya da sağlık değildir, ayrıca iştir, eğitimdir, içgörüdür, aşktır, gelişme ve büyümedir. Pozitif Psikoloji, Polyannacılık yapmak değildir, insan davranışının getirdiği tüm sorunların ve çatışmaların bilimsel metotlar kullanılarak çözülmesine yardımcı olan bir bilim dalıdır.

Pozitif Psikoloji, geleneksel psikolojinin göz ardı ettiği iki misyonu tekrar ortaya çıkarma ihtiyacından doğmuştur. Özetle geleneksel psikoloji var olan patolojiyi ortadan kaldırmaya çalışırken, bunlar ortadan kalktığında tüm sorunların çözülmüş olacağını varsayar. Ama birileri bunu yaparken başkaları da geliştirilmesi gereken pozitif davranış özellikleri üzerinde durmalıdır. İşte bu da "Pozitif Psikoloji'nin" alanıdır.

Kaynak: http://www.pozitifpsikoloji.com/pozitif1.htm

1 Güdülenmenin tanımını ve doğasını kavrayabilmek

Psikologlar 20. yüzyılın başından beri insan davranışlarının nedenini anlamak için güdülenme kavramını anlamaya ve açıklamaya çalıştılar. Güdülenme, davranışı bir amaca yöneltmekle kalmaz, amaca yönelen davranışın yoğunluğu ve ısrarını da belirler. Güdü ve davranış arasındaki ilişkiyi tanımlamak oldukça zordur. Çünkü güdüler çok çeşitlidir; aynı güdü çok farklı davranışlara yol açabildiği gibi, aynı davranış çok farklı güdüler tarafından harekete geçirilebilir. Psikologlar, insan davranışlarını anlamak için güdünün psikolojik önemi konusunda hemfikirdiler. Ancak güdülenme sürecinin nasıl işlediği konusunda görüş ayrılıkları vardır.

2 Güdülenme kuramlarını karşılaştırabilmek

Psikolojide tarihsel olarak ilk güdülenme yaklaşımı içgüdüye dayanan yaklaşımlardır. İçgüdü yaklaşımları, genel olarak insan davranışlarının hayvan davranışları gibi kalıtımsal ve doğuştan gelen içgüdüler tarafından yönlendirildiğini ve bu içgüdülerin evrim sürecinde insanın hayatta kalmasına hizmet ettiğini ileri sürmüşlerdir. Ancak psikologlar insandaki içgüdünün, davranışı hayvanlardaki kadar katı ve otomatik olarak yönlendirdiğini kabul etmezler. 1920'lerde ABD'de davranışçılık güçlenince, içgüdü yaklaşımına karşı eleştiriler artmış ve bu kavram terk edilmiştir. Avrupa'da Freud, içgüdüye dayanan yaklaşımını sürdürse de ABD'de güdülenmeyi açıklamak için dürtü yaklaşımı ortaya çıkmıştır. Hull'ın dürtü azalması kuramı, güdülenmenin organizmada gerilim yarattığı ve bu gerilimi azaltmak için de organizmanın dürtü azaltıcı davranışlara yöneldiği fikrine dayanır. Bu kuram hem birincil (biyolojik) hem de ikincil (sosyal) güdüleri kapsar. 1950'lerden itibaren bu kuram eleştirilmiş, özellikle bazı davranışların dürtüyü azaltıcı değil, dürtüyü arttırıcı işlev gördüğü iddia edilmiştir. İşte optimal uyarılma kuramı da dürtü azaltıcı ve dürtü arttırıcı davranışları birlikte ele almaya olanak sağlamıştır. Bu kurama göre önemli olan verili bir durumda organizmanın optimal uyarılma düzeyini korumasıdır. Son olarak, Maslow diğer kuramların insana özgü ihtiyaçları dışarıda bıraktığını ileri sürerek, hem biyolojik hem sosyal ihtiyaçları kapsayan bir güdü kuramı geliştirmiştir. Maslow, ihtiyaçları en temel biyolojik olanlardan başlayıp giderek sosyalleşen ve en tepede kendini gerçekleştirmenin yer aldığı hiyerarşik bir yapıda sıralamıştır. Bu kuram, en çok da hiyerarşik yapısından dolayı çeşitli eleştirilere maruz kalmıştır.

bölüm özeti

3 Duyguların nasıl tanımlandığını ve sınıflandırıldığını açıklayabilmek

Psikologlar güdü gibi duyguların da davranışı yönlendirdiğini ve bazen de güdülere eşlik ettiklerini düşünürler. Duygu, üç bileşenden oluşan psikolojik bir olgu olarak görülür: Biyolojik, bilişsel ve davranışsal bileşen. Biyolojik bileşen, duyguları ortaya çıkaran ya da onlara eşlik eden bedendeki fizyolojik değişimlerdir; kalp atım hızının artması, solunumun sıklaşması, beden ısısında farklılaşma, terleme ya da titreme vb. Bilişsel bileşen, duygunun etiketlenmesi için gerekli olan bilişsel değerlendirmeyi içerir. Davranışsal bileşen ise duygunun dışa vurumunu kapsar. Duyguların dışavurumları hakkında en fazla çalışılan konu yüz ifadeleridir. Yapılan çalışmalar birincil duyguların yansıdığı yüz ifadelerinin evrensel olduğunu göstermiştir. Duyguları sınıflandıran Pluthick, renk çemberinden etkilenerek duygu çemberi modelini geliştirmiştir. Duyguları birincil duygular (öfke, iğrenme, üzüntü, şaşırma, korku, güven, neşe ve beklenti) ve ikincil duygular olarak ikiye ayıran araştırmacı, duygu çemberinde duyguları benzerlik ve karşıtlıklarına göre dizmiş, duyguların şiddetli ve hafif biçimlerini ayırt etmiş ve ayrıca birincil duyguların kombinasyonundan hangi ikincil duyguların ortaya çıktığını göstermiştir.

4 Duyguların nasıl ortaya çıktığını açıklayabilmek

Duyguların nasıl ortaya çıktığını açıklayan kuramlaştırmalar 1800'lere kadar geri gider. Adını James ve Lange'in eş zamanlı ve birbirinden habersiz olarak aynı tezleri ileri sürmesinden alan James-Lange kuramı, sağduyunun tersine fizyolojik değişikliklerin duyguya yol açtığını ileri sürer. Yani kurama göre insanlar, korktukları için kaçmazlar; kaçtıkları için korkarlar. Her duyguya özgü fizyolojik tepki örüntüsü olmadığı gerekçesiyle James-Lange kuramını eleştiren Cannon, Bard ile birlikte Cannon-Bard kuramı olarak bilinen yaklaşımı geliştirmiştir. Bu kuram fizyolojik değişikliklerin ve duygusal öznel yaşantının aynı zamanda ortaya çıktığını iddia eder. 1960'lardan sonra psikolojide bilişselcilik güçlenince, bu yaklaşımdan etkilenen duygu kuramları geliştirildi. Schachter ve Singer tarafından geliştirilen iki faktörlü duygu kuramı James-Lange kuramı gibi fizyolojik değişikliklerin duygulara yol açtığını ama bu değişikliklerin birey tarafından bilişsel olarak yorumlanmasının duyguyu ürettiğini ileri sürer. 1980'lerden sonra Lazarus tarafından geliştirilen bilişsel değerlendirme kuramı, kişinin verili bir durumda ne ya da nasıl hissedeceğini anlamak için çevredeki ipuçlarını değerlendirdiğini iddia eder. Bu süreç birincil değerlendirme, ikincil değerlendirme ve yeniden değerlendirmeyi kapsar.

1 Aşağıdakilerden hangisi güdülenmeyi açıklayan içgüdü yaklaşımının özelliklerinden biridir?

A. Dürtü yaklaşımına tepki olarak geliştirilmiştir.
B. İhtiyaç kavramına dayanır.
C. Çevresel kaynaklıdır.
D. Doğuştan getirilir.
E. En önemli temsilcisi Hull'dır.

2 Aşağıdaki ifadelerden hangisi Schachter ve Singer'ın iki faktörlü duygu kuramına aittir?

A. Fizyolojik değişiklikler, doğrudan duyguları ortaya çıkarır.
B. Fizyolojik değişiklikler yorumlanarak duyguları ortaya çıkarır.
C. Fizyolojik değişiklikler ve duygu aynı anda ortaya çıkar.
D. Duygu, çevresel ipuçlarını değerlendirme sonucu ortaya çıkar.
E. Duygu, kendine özgü fizyolojik tepki örüntüsüyle ortaya çıkar.

3 Aşağıdaki ifadelerden hangisi Pluthick'in duygu çemberi modeli ile ilgili doğru bir ifade **değildir?**

A. İnsan karmaşık varlıktır, aynı anda zıt duygular yaşayabilir.
B. Duygular, yoğunluklarına göre sınıflandırılabilirler.
C. Farklı duygular biraraya gelerek yeni bir duygu ortaya çıkar.
D. Birincil duyguların kombinasyonundan ikincil duygular ortaya çıkar.
E. Duygu çemberinde birbirine yakın olan duygular, benzer duygulardır.

4 Duyguların en iyi ifade edilme yolu aşağıdakilerden hangisidir?

A. Duyguların açıkça söylenmesi
B. Jest ve hareketler
C. Ses tonu
D. Konuşma tarzı
E. Yüz ifadesi

5 Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi kuramına ilişkin aşağıdaki ifadelerden hangisi doğru **değildir?**

A. İnsan hayatında ihtiyaçlar belli bir sıra ile ortaya çıkarlar.
B. Biyolojik ihtiyaçlar öncelikli olarak doyurulması gereken ihtiyaçlardır.
C. Bir ihtiyaç doyurulmadan, başka türde bir ihtiyaç ortaya çıkmaz.
D. Aynı anda birden fazla türde ihtiyaç ortaya çıkabilir.
E. Her insan ihtiyaçlar hiyerarşisinde yukarı tırmanmak ister.

6 Aşağıdaki ifadelerden hangisi Freud'un içgüdü yaklaşımıyla ilgili doğru bir ifade **değildir?**

A. Freud'un içgüdü yaklaşımı evrim kuramından etkilemiştir.
B. Freud, insanın her davranışı için ayrı bir içgüdü olduğunu ileri sürmüştür.
C. Freud, yaşam ve ölümle ilgili içgüdülerin çatıştığını iddia etmiştir.
D. Freud'un yaklaşımında cinsel içgüdüler önemli bir yere sahiptir.
E. Freud'un yaklaşımında, içgüdülerin kökeni bilinçdışıdır.

7 Aşağıdaki güdülenme kuramlarından hangisi insancıl bir yaklaşıma sahiptir?

A. Freud'un içgüdü yaklaşımı
B. Dürtü azalması kuramı
C. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi kuramı
D. Özendiriciler yaklaşımı
E. Optimal uyarılma kuramı

8 Aşağıdakilerden hangisi kendini gerçekleştirmiş insanın özelliklerinden biridir?

A. Ailevi sorumluluklarını bilmek
B. Büyüklere saygı göstermek
C. Geleneklere sahip çıkmak
D. Çocuklara iyi bir model olmak
E. Kendini olduğu gibi kabul etmek

9 Başarı kazanmayı ve toplum içinde prestij sahibi olmayı istemek Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi kuramında hangi türde ihtiyaçlara karşılık gelir?

A. Değer ihtiyaçları
B. Güvenlik ihtiyaçları
C. Kendini gerçekleştirme
D. Sevgi ve ait olma ihtiyacı
E. Fizyolojik ihtiyaçlar

10 I. İnsanlar verili bir durumda ne hissedeceklerini bilmek için çevrelerinde ipuçları ararlar.

II. İnsanlar fizyolojik deneyimlerini anlamlandırdıktan sonra duygular ortaya çıkar.

Yukarıda verilen önermeler sırasıyla hangi duygu kuramlarına aittir?

A. James-Lange kuramı —- Cannon-Bard kuramı
B. Cannon-Bard kuramı —- İki faktörlü duygu kuramı
C. Bilişsel değerlendirme kuramı —- İki faktörlü duygu kuramı
D. Cannon-Bard kuramı —- James-Lange kuramı
E. İki faktörlü duygu kuramı —- Bilişsel değerlendirme kuramı

1. D	Yanıtınız yanlış ise "Güdülenme Kuramları" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
2. B	Yanıtınız yanlış ise "Duygu Kuramları" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
3. A	Yanıtınız yanlış ise "Duygular" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
4. E	Yanıtınız yanlış ise "Duygular" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
5. D	Yanıtınız yanlış ise "Güdülenme Kuramları" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
6. B	Yanıtınız yanlış ise "Güdülenme Kuramları" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
7. C	Yanıtınız yanlış ise "Güdülenme Kuramları" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
8. E	Yanıtınız yanlış ise "Güdülenme Kuramları" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
9. A	Yanıtınız yanlış ise "Güdülenme Kuramları" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
10. C	Yanıtınız yanlış ise "Duygu Kuramları" konusunu yeniden gözden geçiriniz.

3 Sıra Sizde Yanıt Anahtarı

Sıra Sizde 1

Bu derse çalışıyorsunuz, çünkü başarılı olmak istiyorsunuz. Psikolojide başarı güdüsü adı verilen güdünün ardında çeşitli güçler vardır. Siz, peformansınız sonucu ulaşacağınız amaçlar nedeniyle mi bu derste başarılı olmak istiyorsunuz? Eğer öyleyse muhtemelen okuldan mezun olmak, bir iş bulmak, ailenizin onayını kazanmak ya da ailenizi hayal kırıklığına uğratmamak gibi birtakım somut ödüller kazanmaya güdülenmiş olabilirsiniz. Performans hedefleri genellikle gelir ve prestij gibi dışsal ödüllerdir. Bunlar bu dersi çalışmaya güdülenmenizde rol oynuyor olabilir. Ama öğrenme hedefi de çalışmanızı güdülendiriyor olabilir mi? Yani bu konudaki bilgi ve becerinizi arttırmak için çalışıyor olabilir misiniz? Öğrenme hedefleri, kişileri, genellikle kendinden memnun olmak gibi içsel ödüllere götürürler. Öğrenme hedefleri geliştirmiş öğrenciler, güçlü bir başarı güdüsüne sahiptirler. Çoğu kişi derslerde olduğu kadar hayatın diğer alanlarında da hem performans hem de öğrenme hedeflerine ulaşmaya güdülenir (Rathus, 2008).

Sıra Sizde 2

İnsan söz konusu olduğunda açlık güdüsü fizyolojik faktörlerle olduğu kadar psikolojik faktörlerle de açıklanmak zorundadır. Kaç defa bir yiyeceğin görünüşünden ya da kokusundan dolayı aç olduğunuzu hissettiniz? Kaç defa aç olduğunuz için değil ama misafir olduğunuz kişileri kırmamak ya da kafede arkadaşlarınıza eşlik etmek için yemek yediniz? Ya da kaygılı ve üzgün olduğunuz için yemek yediniz mi? Hatta sırf canınız sıkıldığı için yemek yediniz mi? Dünyada pek çok insan çok yediği için sağlığını kaybediyor. Ya da tam tersine sağlıklı kalabilmek için gerekenden çok daha azını yiyor (Rathus, 2008). Bu yeme tutumlarının hiçbiri biyolojik açlık güdüsüyle ilgili değildir. Gittikçe daha çok genç kadın ve aslında erkekler de popüler olan ince bedenleri model olarak almakta, bunu benlik değerinin bir ölçüsü hâline getirmektedir.

3 Sıra Sizde Yanıt Anahtarı

Sıra Sizde 3

Duyguların yüz ifadeleriyle dışa vurumlarını çalışan bazı psikologlar yüze ilişkin geri bildirim hipotezi adı verilen bir iddiayı ortaya atmışlardır. Bu iddiaya göre, duygu yüz ifadesini dışavurmakla kalmaz, duyguyu üretebilir de. Yüzdeki kas hareketlerinin beyne bilgi göndererek hissedilecek duyguyu belirleyeceği ileri sürülmektedir. Eğer bir kalemi dudaklarınız arasında tutarsanız, kaşlarınız çatılacak ve hiddetli bakmaya zorlanacaksınız. Ama eğer kalemi, dudaklarınız yerine dişleriniz arasında tutarsanız, yüzünüzde zorunlu olarak gülümseme ifadesi belirecektir. O hâlde, bu hipoteze göre eğer mutlu olmak istiyorsanız kalemi dudaklarınızın değil dişlerinizin arasında tutmalısınız (Uba ve Huang, 1999).

Sıra Sizde 4

James-Lange kuramını inandırıcı kılacak örnekler aniden bir şey yaşadığımızda duyguyu hissetmeye vakit kalmadan bedenimizin tepki verdiği olaylar olabilir. Örneğin aniden merdivenlerde tökezlediğinizi farz edin. Daha korku duygusunu hissetmeden, ani bir refleksle tırabzana tutunursunuz. Ancak kendinizi sağlama aldıktan sonra ne kadar korkmuş olduğunuzu anlarsınız. Çünkü hızlı hızlı çarpan kalbiniz ve bacaklarınızdaki dermansızlık ve titreme size korkmuş olduğunuzu söyler (Atkinson, Atkinson ve Hilgard, 1995: 468).

Kaynakça

Atkinson, R. L., Atkinson, R. C. ve Hilgard, E. R. (1995). **Introduction to Psychology.** Çev. Kemal Atakay, Mustafa Atakay ve Aysun Yavuz, Psikolojiye Giriş, İstanbul: Sosyal Yayınlar.

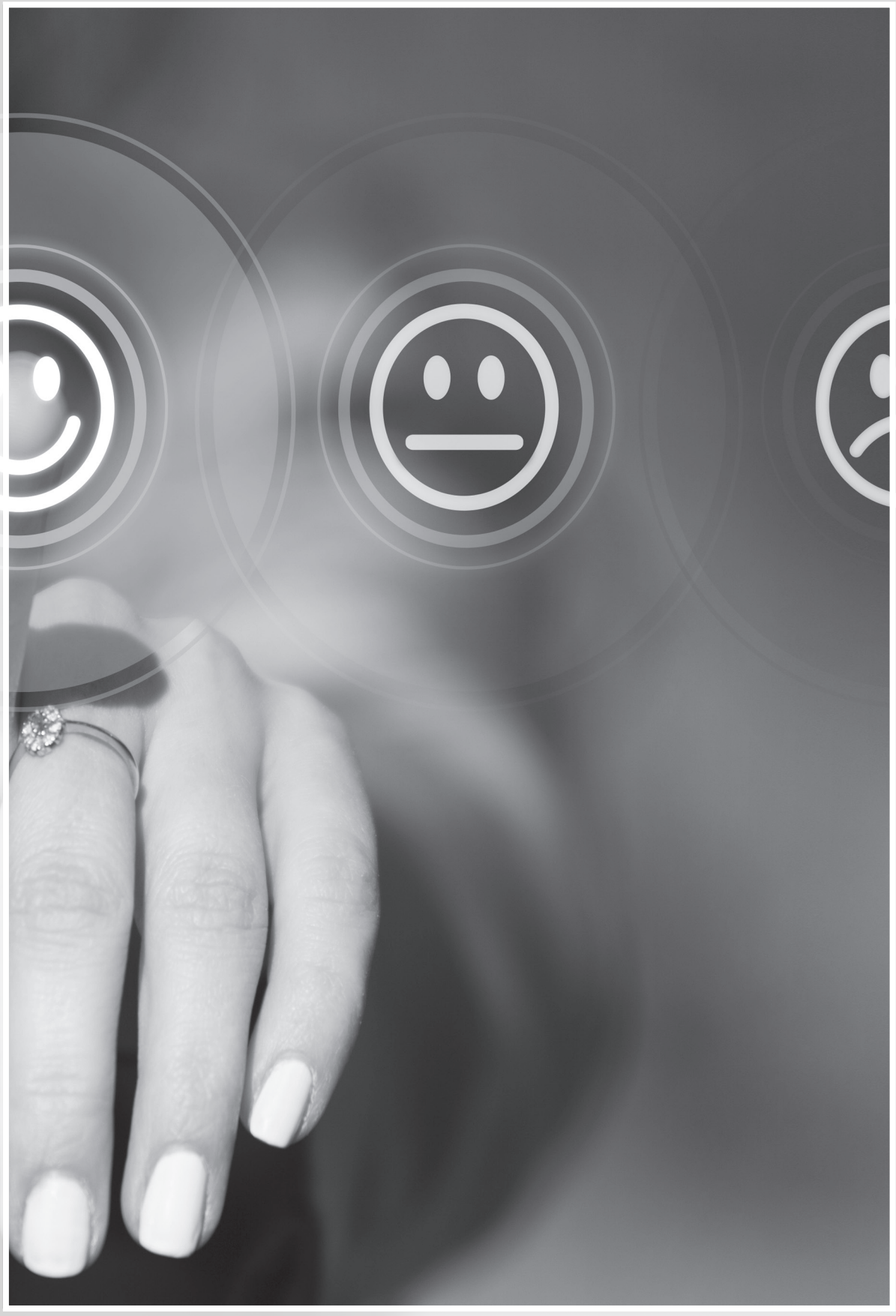
Carlson, N. R. (1990). **Psychology: The Science of Behavior**, Boston: Allyn and Bacon.

Eysenck, M. W. (2004). **Psychology: An International Perspective**, New York: Psychology Press.

Morris, C. G. (2002). **Understanding Psychology**. Çev. Ed. H. Belgin Ayvaşık ve Melike Sayıl, Psikolojiyi Anlamak (Psikolojiye Giriş), No:23, Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Rathus, S. A. (2008). **Psychology: Concepts and Connections**, Belmont: Wadsworth.

Uba, L. Ve Huang, K. (1999). **Psychology**, New York: Longman.



Bölüm 4

Biliş ve Zihinsel Yetenekler

Amaçlarımız

Bu üniteyi tamamladıktan sonra;

1 Bilişsel psikolojinin doğasını kavrayabilecek,

2 Kavramların doğasını, işlevlerini ve oluşumunu açıklayabilecek,

3 Problem çözümünde kullanılan stratejileri ve engelleri saptayabilecek,

4 Dil ve biliş arasındaki ilişkiyi değerlendirebilecek,

5 Zekâ kuramlarını ve zekâ ölçümü çalışmalarını açıklayabilecek

bilgi ve beceriler kazanabileceksiniz.

Anahtar Sözcükler: • Biliş • Kavram • Dil • Problem Çözme • Algoritmalar • Kestirmeler • Zihinsel Kurulum • Zekâ • Çoklu Zekâ • Zekâ Ölçeği

İçerik Haritası

Davranış Bilimleri II → Biliş ve Zihinsel Yetenekler

- BİLİŞSEL PSİKOLOJİNİN DOĞASI
- KAVRAMLAR
- PROBLEM ÇÖZME
- DİL
- ZEKÂ

BİLİŞSEL PSİKOLOJİNİN DOĞASI

Psikolojide biliş olarak adlandırılan çalışma alanı 1960'lardan sonra başlamıştır. Ancak bilişsel yetenek ya da daha bilinen adıyla zekâ çalışmaları 1800'lerin sonuna kadar geriye gider. Belirli tarihsel bağlamlarda ortaya çıkmış bu iki çalışma alanı genelde insan zihnini çalışma konusu yapmış olsalar da birbirlerinden farklıdır. Zekâ çalışmaları, bireysel farklılıklar psikolojisinin bir parçasıdır. Bireylerin zihinsel yetenekleri açısından farklılaştığı düşünüldüğü için, bu farklılıkların ölçümüne ve bu farklılıkların nasıl ortaya çıktığına odaklanılmıştır. Bu alandaki çalışmalar, zihinsel geriliği olan çocukların ayırt edilmesi, personel seçimi gibi pratik nedenlerden dolayı bireylerin entelektüel yeteneklerinin olabildiğince kesin bir biçimde betimlemek amacıyla başlamıştır. Oysa bilişsel psikoloji, bireyler arasındaki zihinsel farklılıklara değil, genel/evrensel düzeyde insanın bilişsel/düşünme süreçlerine odaklanır. Bilişsel psikologlar, çeşitli zihinsel performansların nasıl ortaya çıktığını detaylı bir biçimde açıklamaya çalışırlar. Çalışma konuları çakışsa da bu iki alanın birbirlerinden beslendiklerini söylemek zordur. Eysenck (2004), son zamanlarda zekâ çalışmaları ve bilişsel psikoloji arasında köprü kurulmaya çalışıldığından bahsetmektedir (Eysenck, 2004; Gray, 1999).

Biliş ya da düşüncenin psikolojide çalışma konusu hâline gelmesinin uzun bir tarihi vardır. 1. Ünite'de görüldüğü gibi davranışçılar, psikologların düşünce yerine davranışı çalışması gerektiğini ileri sürmüşlerdi. Zira biliş, gözlenemez ve ölçülemez. Yine 1. Ünite'de görüldüğü üzere bir asır önce psikologlar, düşüncenin doğasını araştırmak için insanların kendilerine ne düşündüklerini sormuşlar ve bunu *içe bakış yöntemiyle* yapmaya çalışmışlardır. İnsanların, ne kadar dikkatli olurlarsa olsunlar ya da ne kadar uğraşırlarsa uğraşsınlar, kendi düşüncelerini betimlemeleri zordur. Çünkü bilişlerinin tümüne ulaşmaları zordur. Ayrıca, zaten içe bakış daha sonraları bilimsel bir yöntem olmadığı gerekçesiyle reddedilmiştir. Dolayısıyla psikolojinin, davranışçılıktan sonra tekrar bilişe yönelmesi içe bakışı tekrar gündeme getirmez. **Bilişsel**ci psikologlar, bilişsel süreçleri keşfetmek için gözlenebilir ve ölçülebilir zihinsel faaliyetlere odaklanırlar. Bu ünitede bu tür faaliyetler ele alınmıştır. Bunlar kavramların kullanımı, problem çözme ve dildir. Bu zihinsel faaliyetlerin ayrı ayrı ele alınması, hepsinin aynı bilişsel sistem tarafından gerçekleştirildiği gerçeğini unutturmamalıdır. Bu faaliyetlerin hepsi algı, öğrenme ve bellekten elde edilen bilgiye bağlıdır. Ünitede bu faaliyetlerden sonra, düşünce süreçleriyle ilgili olması nedeniyle zekâ konusuna yer verilmiştir.

Bilişsel yaklaşım, zihinsel süreçlerle ilgilendiğinden temel zihinsel faaliyetler olan kavramların kullanımı, problem çözme ve dil bu yaklaşımın içinde ele alınmaktadır.

? 1 sıra sizde

Modern bilişsel yaklaşım bu ünitede bahsedilen düşünme süreçlerini psikolojinin meşru çalışma konusu haline getirmiş ve ayrıca zekâ konusuna da yeni bir yaklaşım getirmiştir. Disiplinde bu kadar önemli olan bu akımın tarihsel olarak nasıl ortaya çıktığını 1. ünitede verilen bilgilerle ilişkilendirerek açıklayınız.

KAVRAMLAR

Kavramların Doğası

Şu anda bu kitabı okurken çevrenize bakın ve hangi nesneleri gördüğünüzü söyleyin. Büyük ihtimalle masa, lamba, sandalye, koltuk gibi nesnelerden söz edeceksiniz. Ya da bu yılki doğum gününüzü ve yeni yıl akşamınızı düşünün. Bu nesnelerin adını söylemek ya da bu olayları hatırlamak her insan için çok sıradandır. Ama bu kadar sıradan olan edim aslında olağanüstü zihinsel bir işlem sayesinde gerçekleşir. Dünyada, gerçekte her biri tek başına kendine ait özellikleri olan sayılamayacak kadar çok nesne, canlı ve olay var. Ve insanlar bunların her biri için bir ad bulacak olsaydı, devasa boyutlarda bir sözlük oluşturmak gerekebilirdi. Oysa insan, bilişsel yönden ekonomik davranarak tüm nesneleri, canlıları ve olayları basitleştirip belirli bir temelde sınıflandırır. Çalışma odanızdaki lamba, size ait bir lamba olarak diğer lambalardan farklılık gösterebilir. Ama neticede onu tanımlamak için "lamba" dersiniz. Lamba, aydınlatma sağlayan diğer pek çok lambadan ya da diğer elektrikli eşyalardan biridir. Ya da sandalye dediğinizde, yüzlerce

çeşit sandalyeden sadece birini işaret ediyorsunuzdur ama aynı zamanda mobilya grubunun bir üyesi olarak, onu zihninizde bir sınıflama içinde düşünüyorsunuz. Bilişsel sistemin önemli yapı taşlarından biri olan *kavramlar*; tüm nesne, canlı ve olayları gruplandırarak, devasa bir dünyayı zihinde temsil etme olanağı verir. Örneğin "kedi" bir kavramdır. Dört ayağı olması, et yemesi, miyavlaması ve kızdığında tırnaklarını çıkarması kedi kavramını oluşturan ögelerdir. Ve bu ögeler tüm kedileri temsil eder (Wortman, Loftus ve Weaver, 1999).

Kategorileştirme kavramla yakından ilişkilidir. Bir nesne, bir kavram altına yerleştirildiğinde kategorileştirilmiş olur. Bir nesne kategorileştirildiğinde, kavramla ilgili pek çok özelliği temsil ettiği düşünülür. Bu özelliklerin bir kısmı doğrudan gözlenemese de, o nesne hâlâ o kavrama ait olarak düşünülür (Smith ve diğerleri, 2003).

İnsanlar sadece nesne, canlı ya da olayların özelliklerini bilmekle kalmaz, bunlar arasındaki ilişkileri de bilirler. Zira, kavramlar insan zihninin dünyayı yapılandırılmış hiyerarşiler hâlinde temsil etmelerine izin verir. Örneğin "mutfak sandalyesi"ni kavramsal hiyerarşinin içine yerleştirmek gerekirse en genel kavram "mobilya" olacaktır. Mobilya kavramının altında "masa", "sandalye", gardırop", "koltuk" vb. daha az genel olan kavramlar yer alacaktır. Bir sonraki düzeyde genel "sandalye" kavramı kendi içinde çeşitlenecek, "mutfak sandalyesi", "yemek masası sandalyesi", "çalışma odası sandalyesi" gibi alt düzey kavramlar ortaya çıkacaktır. Ya da hiyerarşi tersinden, aşağıdan yukarıya doğru ifade edilebilir. "Su bardağı", daha genel bardak kavramının bir üyesidir. "Bardak", diğer kavramlarla (tabak, çatal-kaşık gibi) birlikte "mutfak eşyaları" genel kavramının bir üyesidir (Wortman, Loftus ve Weaver, 1999).

Kavramların İşlevleri

Kavramların insan hayatındaki işlevleri çok önemlidir. Kavramlar bir durumda öğrenileni diğer durumlara aktarmaya olanak verdikleri için dünyayı basitleştirir. Kavramlar sayesinde, dünya insan tarafından anlaşılabilecek ve başa çıkılabilecek hâle gelir. Böylece insan kaotik bir dünyayla uğraşmak zorunda kalmaz. Kavramlar bunu, çok sayıda bilgiyi başa çıkılabilir birimlere bölerek yaparlar. Zira kavramı oluştururken insan zihni, birbiriyle tamamen aynı olmayan ama benzer olan nesneleri bir araya getirir ve onları birbirine denk olarak değerlendirir (Wortman, Loftus ve Weaver, 1999).

Diğer yandan kavramlar, yeni yaşantıları anlamlandırmaya olanak verir. Yeni yaşantıların her birinde tekrar tekrar kavram oluşturmaktansa yeni yaşantılar varolan kavramlar içinde anlamlandırılmaya çalışılır. Elbette bu, kavramların hiç değişmeden aynı kaldığı anlamına gelemez. Yeni yaşantılarla birlikte kavramlar da yaşam boyu değişikliğe uğratılır.

Bir kavramı bilmek, o kavrama ait olan nesne, canlı ya da olayların ortak özelliklerini bilmek demek olduğundan, bir kavram kullanıldığında bu ortak özelliklerin hepsi birden ifade edilmiş olur. Böylece, kavramlar insanların birbirlerini anlamalarını, dolayısıyla iletişim kurmalarını sağlar. Elbette kavramların temsil ettiği özellikler her zaman bu kadar kesin ve net olmayabilir. Örneğin, kuş kavramına ait olsa da penguen gibi uçamayan kuşlar vardır. Atkinson ve meslektaşları (1995) bu yüzden kavramları *klasik kavramlar* ve *olasılık içeren kavramlar* olarak ikiye ayırır. Klasik kavramlar, üyelerinin ortak özelliklerini temsil eden kavramlardır. Olasılık içeren kavramlarsa üyelerinin tüm ortak özelliklerini temsil edemeyebilirler (Atkinson, Atkinson ve Hilgard, 1995).

Kavramların belirli bir durumda insanın davranış seçeneklerini belirleme işlevi de vardır. Örneğin "vahşi hayvan" kavramı bilgilerinden dolayı insanlar, hırlayan bir hayvan karşısında yapılacak en akıllıca hareketin sessizce oradan uzaklaşmak olduğunu düşünebilirler (Uba ve Huang, 1999).

Özetle, kavramların dünyayı basitleştirme, yeni deneyimleri anlamlandırma, iletişim sağlama gibi çok önemli işlevleri vardır. Kavramlar sadece bu tür zihinsel faaliyetleri değil, uyarıcıları yorumlayarak onlara tepki vermeyi de belirler. Bir durumda insanın nasıl davranacağı, büyük ölçüde kişinin, olaya ve duruma ait kavramlaştırmaları tarafından belirlenir (Uba ve Huang, 1999).

dikkat

İnsan zihni, nesneleri, kişileri, olayları taşıdıkları özelliklere, işlevlere göre sınıflandırır ve bu sayede içinde bulunduğu dünyayı anlaması mümkün olur.

Kavram Oluşturma Modelleri

İnsan ne zaman bilmediği bir şeyle karşılaşıp "bu nedir?" sorusunu sorsa, bilmediği şeyi anlamlandırabileceği bir kavram ya da kavramlar dizisi arıyor demektir. Bu yeni şeyi anlamak için kişi, belleğindeki kavramlarla karşılaştırma yapar ve onlardan birine uyup uymadığına bakar. En azından önemli bazı yönler açısından uyduğuna karar verirse, artık bu "yeni" şey, sözkonusu kavramın altında yer almış olacaktır. Ancak hâlâ bir kavramın insan zihninde nasıl yapılandırıldığı ve bellekte nasıl depolandığı sorusu ortada durmaktadır. Araştırmacılar, kavramların nasıl oluşturulduğu sorusuna birkaç farklı yanıt verirler. Bu yanıtları özellikler modeli, prototip modeli, iyi örnek modeli içerisinde incelemek mümkündür (Wortman, Loftus ve Weaver, 1999).

Özellikler Modeli

Özellikler modeline göre bir nesnenin, bir canlının, bir kişinin, bir olayın ya da bir niteliğin kavramın içine girmesi için belirli birtakım özellikleri taşıması gerekir. Bazı araştırmacılar, kavramların, bellekte muğlak olmayan bir özellikler dizisi hâlinde saklandığına inanmaktadır. Örneğin "kuş" kavramının birkaç özelliği barındırması gerektiği düşünülebilir: Kanatlarının olması, uçabilmesi gibi. Yani, bir hayvanın "kuş" olarak tanımlanabilmesi için bu özelliklere sahip olması gerekir. Ancak, bu durumda, özellikler modeline göre, uçamadıkları için "devekuşu" ya da "tavuk" kuş olarak tanımlanamayacaktır. Öte yandan sosyal dünyaya ait kavramların bu örneğe göre çok daha göreceli ve değişken özellikleri barındırdığı gözönüne alınırsa, özellikler modeli büsbütün yetersiz kalır. Örneğin "kadın (dişi değil!)" kavramından ne anlaşılması gerekir? "Kırılgan, zayıf" gibi özellikler mi tanımlar kadını, yoksa "fedakar, duygusal, şefkatli" gibi başka özellikler mi daha iyi tanımlar ya da aslında hiçbiri mi? Aslında doğru soru, kadın kavramının böyle sabit bir özellik dizisi ile tanımlanıp tanımlanamayacağıdır. Bunun gibi pek çok kavramda, herkesin üzerinde anlaştığı sabit birtakım özellikler dizisi bulmak zordur (Uba ve Huang, 1999; Wortman, Loftus ve Weaver, 1999).

Prototip Modeli

Rosch (akt. Wortman, Loftus ve Weaver, 1999) en doğal görünen kavramların bile bellekte bir özellikler listesi hâlinde saklanmadığını öne sürmüş ve bunun yerine kavramların prototipler aracılığıyla oluşturulduğunu iddia etmiştir. Prototip modeli, o kategorinin özelliklerini barındıran en iyi örnek yoluyla kavramın oluşturulması sürecine dayanır. Prototip bir tür idealize edilmiş kavram biçimidir. Prototip kavramı bunun yanı sıra, tanımı gereği o kavramı oluşturan diğer örneklerin prototip kadar özellik göstermeyebileceğini ama, hâlâ onların da aynı kavram içinde düşünülmesi gerektiğini ima eder. Bu da neden bazı örneklerin diğerlerinden daha fazla kavramı temsil etme gücüne sahip olduğunu açıklar. Kuş kavramına bir örnek istendiğinde kaç kişi "devekuşu" der? Kuş dendiğinde ilk akla gelenlerin serçe, bülbül vb. olması tesadüf değildir. Bu kuşlar, kuş kavramının ptototipine devekuşundan ya da mesela pelikandan daha yakındırlar (Wortman, Loftus ve Weaver, 1999).

İyi Örnek Modeli

Bazı psikologlar insanların, kavramları prototip gibi soyut yapılarla değil, gerçek yaşantıda o kavrama dair pek çok örneği görmekle geliştirdiklerine inanmaktadır. Çocukların meyve, sebze, renk ve pek çok hayvan kavramını bu yolla öğrendiği kolaylıkla gözlenebilir. Örneğin Rathus'un (2008) belirttiği gibi çocuğa köpeği göstererek, "bu köpek" derseniz, çocuk köpek kavramının olumlu bir örneğini öğrenmiş olacaktır. Bir dahaki sefere kediyi gösterip "bu köpek" diyen çocuğa, "Hayır, bu köpek değil. Bu bir kedi" cevabı verildiğinde, hem köpek kavramını olumsuzlamış hem de başka bir kavramın olumlu örneği verilmiş olur (Rathus, 2008; Wortman, Loftus ve Weaver, 1999).

sıra sizde

Kavramların verili bir durumda verdiğimiz tepkileri belirlediği fikrini bir örnekle destekleyiniz.

PROBLEM ÇÖZME

Problem çözme, düşünme denilen zihinsel faaliyetin en üst düzeyde gerçekleştiği alan olarak görülebilir. Problemden kastedilen bir kimya problemi olabileceği gibi kişiler arası bir iletişim problemi de olabilir. Zira burada ele alınan konu, problemin özgül doğası değil, herhangi bir problemde ne tür bilişsel süreçlerin etkili olduğudur. Ne tür problem olursa olsun, problem çözüm süreci belli aşamaları içerir. İlk aşama problemin zihinsel olarak temsil edilmesi, yani anlaşılmasıdır. İkinci aşama, amacı belirlemek; üçüncü aşama ise amacı alt amaçlara bölmektir. Son aşama alt amaçlara ulaşmaya dönük problem çözme stratejilerini seçmek ve uygulamaktır (Smith ve diğerleri, 2003). Burada problemin zihinde temsil edilmesine ve problem çözümünde kullanılan stratejilere odaklanılmıştır.

Problemin Zihinsel Temsili (Anlaşılması)

Probleme çözüm bulma olasılığını ve problem çözümünün hızını etkileyen en önemli faktör problemi anlamaktır. Problemi anlamak, büyük ölçüde probleme ilişkin bir bakış açısı geliştirmek anlamına gelir. Bir kez problem belirli bir bakış açısından anlamlandırıldığında (temsil edildiğinde), artık verili bilgi otomatik olarak bu bakış açısına göre yapılandırılır. Bu ise çoğu kez kişinin problemi farklı bakış açılarından anlama olasılığını yok eder. Paradoksal olarak, bir problem ne kadar hızlı ve kesin yorumlanırsa onu çözme çabası o kadar fazla engellenmiş olabilir. Bu yüzden psikologlar genellikle, ilk bakışta zor görünen bir probleme ilişkin belirli bir zihinsel temsil geliştirmektense (belirli bir bakış açısına saplanıp kalmaktansa) problemi farklı açılardan yorumlamaya çalışmanın daha verimli olduğunu ileri sürerler. Alternatif bakış açılarına sahip olmanın önemi şöyle bir problemde kolayca görülebilir: Bir köpeğin boynuna iki metre uzunluğunda bir zincir bağlıdır. Köpeğin su kabı üç metre ötedir. Köpek su kabına nasıl erişebilir? Problemin çözümü gayet basittir. Problemde verilen bilgilere dikkat edildiğinde, zincirin köpeğin boynundan başka bir yere bağlı olmadığı anlaşılacaktır. Dolayısıyla, köpek su kabına istediği gibi yürüyerek erişebilir (Wortman, Loftus ve Weaver, 1999: 203-204).

Problemi anlamak için farklı zihinsel temsiller geliştirmek kadar aşağıdaki üç faktörü de hesaba katmak gereklidir:

1. Probleme ait zihinsel temsilin parçalarının birbirine anlamlı şekilde bağlı olması.
2. Problemin zihinsel temsiline ilişkin ögelerin, dış dünyadaki problemin ögelerine denk düşmesi. Bu durum medikal bir analojiden yola çıkılarak daha iyi anlaşılabilir. Doktor, hastanın tedavisine geçmeden önce tanı koymalı, hastanın bedeninde neler olup bittiğine dair bir zihinsel temsil oluşturmalıdır. Hastanın kalp atım hızı, beden ısısı, tansiyonu gibi yaşamsal ölçüm sonuçları alındığında, doktorun kafasında hastalık temsili ile hastanın bedeninde olup bitenler arasında bir eşleşme olacaktır.
3. Probleme uygulanacak ardalan bilgilerinin edinilmiş olması. Örneğin, kimya problemi çözülecekse kimya bilgisine sahip olunmalıdır (Rathus, 2008).

Problem Çözme Stratejileri

İyi bir problem temsili oluşturulsa bile, çoğu kez problemler hemen çözülemez. Problem çözümü için birtakım stratejiler kullanmak gereklidir. En sık kullanılan problem çözme stratejilerinden ikisi algoritmalar ve kestirme yollardır (heuristics).

Algoritmalar

Algoritmalar, belirli türde problemleri çözmek için geliştirilmiş özgül problem çözme yollarıdır. Algoritma, eğer doğru kullanılırsa problemin çözümüne ulaşmamak imkânsızdır. Matematikteki Pisagor formülü algoritmalara bir örnek olarak gösterilebilir. Eğer doğru formül uygulanırsa kesinlikle doğru çözümler üretilecektir. Algoritmalar, bir problemin olası tüm çözümlerinin gözönüne alındığı sistematik bir yaklaşımı temsil etse de bu her zaman bir problemin çözümünde en etkili yol olmayabilir. Gray'in (1999) belirttiği gibi problem çözümünde algoritmaların kullanımı, akıllılıktan ziyade problemi çözme ısrarının bir göstergesidir. Algoritmaların kullanımına başka bir örnek anagramlar olabilir. Anagram, bir sözcükteki harflerin karıştırılmasıdır. Örneğin, "ugdyu", "duygu" sözcüğünün anagramıdır. Bazı anagram problemlerinde, anagramdan kaç tane sözcük türetilebileceği sorulur. Örneğin "şheryie" gibi bir anagramdan kaç sözcük türetileceğini bulmak için sistematik olarak tüm olasılıkları deneyebilirsiniz. Bu zaman alan ama aynı zamanda işe yarayan bir çözümdür (Rathus, 2008).

Kestirmeler (Heuristics)

İnsanlar bazen problemlerin çözümünde kestirme birtakım yollar kullanırlar ve hemen sonuca varabilirler. Vardıkları sonuç bazen doğru olur. Pratik deneyimlerden çıkarılmış bu kestirme yollar, problemi basitleştirmeye ve çözmeye yararlar. Geçmiş problem çözme deneyimleri, bu yolların geliştirilmesinde önemli bir etkendir. Algoritmaların tersine, kestirmeler problemin çözüleceği garantisini vermezler. Ama işe yaradıkları durumda, insanları çok hızlı bir şekilde sonuca götürürler. Kısacası kestirmeler, problemi en etkili çözme stratejileri değildir. Ama işe yaradıklarında diğer stratejilerden daha hızlı çözüm üretilmesini sağlarlar (Rathus, 2008).

Kestirme yollardan birisi *alt amaç analizi*dir. Bu strateji, amacı alt amaçlara bölmek ve her defasında bir alt amaca ulaşmak yoluyla problemin nihai çözümüne gitmeyi içerir. Psikologlar satranç ustalarının bir defada tasarlayabilecekleri hamle sayısının sınırlı olduğunu, bu yüzden oyunu kazanmak için amacı alt amaçlara bölmeleri gerektiğini ileri sürerler. Böylece her bir alt amaç, daha kolay başa çıkılabilir bir iş hâline getirilmiş olur (Wortman, Loftus ve Weaver, 1999). Diğer bir kestirme yol, alt amaç analizinin bir türevidir. *Araçlar ve amaç analizi* adı verilen bu analiz, amaca ulaşmayı engelleyen en önemli faktörü saptamayı ve onu ortadan kaldırmak için gerekli araçları bulmayı içerir. Amacı engelleyen en önemli faktör ve bu faktörü ortadan kaldırma kararı, içinde bulunan durumla ulaşılmak istenilen durum arasında karşılaştırma yapılarak verilir. Örneğin çocuğunu okula götürmek isteyen bir kadını düşünün. İçinde bulunduğu durumla olmak istediği durumu karşılaştırdığında engel, ev ile okul arasındaki mesafedir. Bu mesafeyi hangi yolla ortadan kaldırması gerekir? Diyelim ki kendi arabasıyla. Ama arabası çalışmıyor. Arabanın çalışması için ne yapmak gerekiyor? Diyelim ki aküsü bitmiş, aküyü doldurması gerekiyor. Bunun için ne yapması gerekiyor? Araba tamircisine gitmesi gerekir. Böylece amaca ulaştıracak araçlar belirlenmiş olur (Smith ve diğerleri, 2003: 342-343). Üçüncü bir kestirme yol, *geriye doğru çalışma* yöntemidir. Bu stratejiye en iyi örnek, matematik problemlerinde varılan çözümlerin kanıtlanması olabilir. Çünkü problem çözümünün kanıtlanması, sondan başlayıp geriye doğru ilk başlama noktasına geri dönülmeyi gerektirir.

Problem Çözümünü Etkileyen Faktörler

Problem çözümünü kolaylaştıran ya da zorlaştıran faktörler şunlardır: Uzmanlık, zihinsel kurulum ve işleve takılma.

Uzmanlık

Uzmanlığın problem çözümünü nasıl kolaylaştırdığını görebilmek için şöyle bir anagram problemi kullanılabilir. Basit düzeyde İngilizce bilen Türk öğrencilerine biri Türkçe (“LASME”) ve diğeri İngilizce (“IASYD”) anagram verdiğinizi varsayın. Hangisini daha hızlı çözerler? İlki “SELAM”, ikincisi “ DAISY (PAPATYA)”dır. Herkes kendi anadilinde uzman olduğu için, Türk öğrencilerin tümü Türkçe anagramı diğerinden daha hızlı ve kolay çözecektir. Bir işte ustalaşmış ya da uzmanlaşmış olanlar, problemleri acemilerden daha etkili biçimde çözerler. Zira usta ya da uzmanların hepsinin birbiriyle ilişkili olan pek çok özellikleri vardır: Özel bir alandaki bilgileri iyidir, problemin ögelerini daha iyi bellekte tutarlar, problemin zihinsel temsilini görsel biçimde oluşturabilirler ki bu da problem çözümünü kolaylaştırır. Problemi benzer olan diğer problemlerle ilişkilendirirler. Daha verimli problem çözme yöntemleri vardır (Rathus, 2008). Bunlara ek olarak, problemin farklı ve birden fazla şekilde (kavramsal ve imgesel) zihinsel temsilini oluşturabilirler (Atkinson, Atkinson ve Hilgard, 1995).

Zihinsel Kurulum

Problem çözerken öğrenme sürecinin bir parçası olarak çözüme dair birtakım stratejiler geliştirilir. Öğrenilen bu stratejiler, daha sonra benzer problemle karşılaşıldığında tekrar devreye girer ve problem çözme sürecini kolaylaştırır. Böylece belirli tip problemlere ilişkin bir *mental kurulum (zihinsel)* edinilmiş olur. Dolayısıyla mental kurulumların problem çözme sürecini kolaylaştıran bir faktör olarak ele almak gerektiği düşünülebilir. Oysa pek çok kez işi kolaylaştıran zihinsel kurulumlar bazen probleme sadece tek bakış açısıyla bakmaya neden oldukları için, doğru çözüme gidecek başka bakış açılarının geliştirilmesine engel olurlar. Bu durumda, zihinsel kurulumlar problem çözümünü zorlaş-

tıran ya da engelleyen bir faktör hâline gelir. Zihinsel kurulumun problem çözümünü engelleyici işlevi şöyle bir problem üzerinden gösterilebilir:

Aşağıdaki harf dizilerinin sonuna hangi iki harf gelmelidir?

a) ABABABAB??

b) ABDECEFG??

c) BİÜDBAYS??

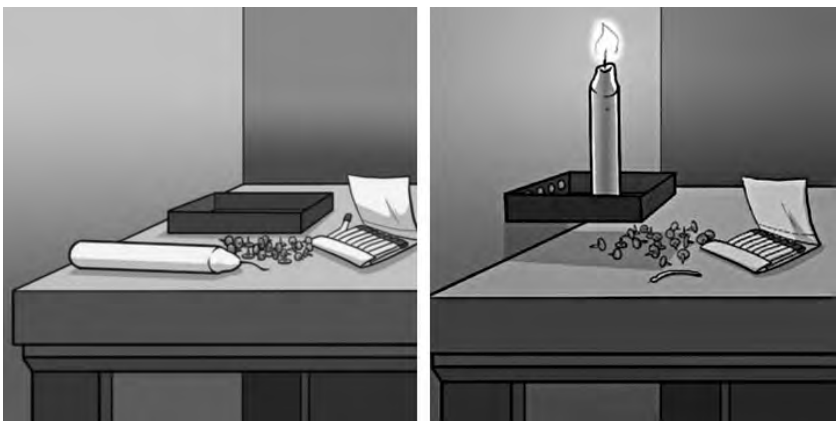
A şıkkında soru işareti olan yerlere "AB" gelmelidir. Çünkü basitçe AB'nin döngüsel olduğunu gösteren bir kural vardır bu seçenekte. B şıkkında harflerin diziliş kuralı biraz daha karmaşıktır. Dizi dörtlü döngü hâlinde devam etmektedir ve her defasında ortadaki eksik harfle başlayıp, alfabedeki bir sonraki harf atlanmaktadır. Bu kural gereğince b şıkkındaki soru işaretli yerlere "DF" gelmelidir. İlk iki şıkta harflerin alfabedeki diziliş sırasını esas alan kurallar işlediği için, doğal olarak pek çok kişi c şıkkında da benzer bir zihinsel kurulumla hareket edecek ama tam da bu kurulumla hareket ettikleri için çözüme ulaşamayacaklardır. Çünkü c şıkkındaki problemin, a ve b şıklarındaki problemlerle sadece yüzeysel, dolayısıyla aldatıcı bir benzerliği vardır. C şıkkında alfabetik bir dizilim kuralı aramak yerine her harfin başka bir şeye karşılık geldiğini düşünerek yeni bir kural belirlemek gerekir ki, bu da başka bir zihinsel kurulum anlamına gelir. C şıkkında her harf birden ona kadar rakamların yazılışlarının başharfidir, dolayısıyla soru işaretli yerlere "DO" harflerinin gelmesi gereklidir (Rathus, 2008).

İşleve Takılma

İşleve takılma, problem çözümünü olumsuz engelleyen faktörlerden biridir. Elinizde bir kıskaç olduğunu düşünün. Sizce bu kıskaç nesneleri tutmaya yarayan bir alet mi, kâğıtların üstüne konan ağırlık mı, yoksa bir silah mı? Kıskaç bunların hepsi olabilir ama hemen herkes deneyimlerinden ötürü nesneleri tutmaya yarayan alet olduğunu düşünmeye eğilimlidir. İşleve takılma da örnekte görüldüğü gibi nesneleri adları ya da tanıdık işlevleri dışında başka bir bağlamda düşünememe eğilimini ifade eder. Bu eğilim, zihinsel kurulum gibi nesneleri değişik şekillerde kullanarak problem çözmeyi engeller. Bununla ilgili literatürdeki en popüler örnek *Duncker mum problemi*dir. Masada kibrit, içinde raptiyelerin olduğu bir raptiye kutusu ve bir mumun olduğu bir odaya girdiğinizi düşünün. Sizden bu malzemeyle mumu duvara koyarak yakmanız isteniyor. Bu problemi nasıl çözersiniz? İşleve takılma yüzünden bu problemin çözümü pek çok kişiye zor gelecektir. Oysa nesneler alışılmış işlevleri dışında düşünüldüğünde problemi çözmek hiç de zor değildir. Şekil 4.1'de görüleceği gibi raptiye kutusu raf olarak düşünülüp raptiyeyle duvara tutturulur ve mum da üzerine konarak yakılır (Rathus, 2008).

? 3 sıra sizde

Algoritmalar ve kestirmeler dışında başka problem çözme stratejileri de vardır. Günlük hayat deneyimlerinize dayanarak bir problem çözme stratejisi örneği veriniz.



Şekil 4.1 Duncker Mum Problemi

Kaynak: http://www.thinkchooselive.org/2011/01/the-candle-box-puzzle/

DİL

İnsandaki en önemli bilişsel sürecin dil olduğu söylenebilir. Dil, insanı evrim basamağında daha altta olan diğer canlılardan ayırır. Dil, insan iletişiminin temelidir ama dili sadece iletişim aracı olarak görmek, dilin önemini anlatmaya yetmez. Çünkü hayvanlar da birbirleriyle çeşitli biçimlerde iletişim kurarlar. Kuşlar, diğer kuşları tehlike yaklaştığında uyarırlar, köpekler bölgelerine başka köpek girdiğinde havlayarak bölgelerini korurlar. Arılar "dans ederek" diğer arılara yiyeceğin yerini gösterirler. Bunların hepsi etkili iletişim biçimleridir ama hepsi de içgüdüsel iletişim örüntüleridir. Bu yüzden insana ait çok karmaşık bir yapı olan dili, hayvanların daha basit olan iletişim sistemleriyle karıştırmamak gerekir. Dilin, onu evrim basamağının daha altında yer alan hayvanların iletişim sistemlerinden ayıran pek çok yanı vardır. Birincisi *dilin anlamlılığı*dır. Bu, dildeki ses ya da işaretlerin bir anlamı olduğuna işaret eder. Sözcükler eylemler, nesneler ve fikirler için sembol olarak işlev görürler. İkincisi dilin *sonsuz yaratıcılık* özelliğinin olması ya da olağanüstü bir esnekliğe sahip olmasıdır. Sözcükler çok değişik biçimlerde kombine edilebilir. Dille ifade edebileceklerimiz neredeyse sınırsızdır. Üçüncüsü dil, bulunulan yere bağlı olarak gerçekleşen bir bilişsel süreç değildir. İnsanların başka zaman ve yere ilişkin olay ve nesneler hakkındaki bilgiyi birbirlerine iletme kapasiteleri vardır. Dilin sembolik olmasına dayanan bu kapasite, bilgiyi bir insandan diğerine, bir kuşaktan diğerine aktarmayı mümkün kılar. Böylece, insanlığa ait bilgi birikir. Son olarak dil olağanüstü karmaşık bir bilişsel süreçtir ama insanların dili kullanmaları için özel olarak eğitim almaları gerekmez. Ciddi bir nörolojik bozukluk olmadığı sürece, tüm insanlar dili öğrenirler. Bazı insanlar matematik bilirler, diğerleri bilmez; bazı insanlar satranç oynamayı bilirler, diğerleri bilmez; bazı insanlar okuyabilirler, bazıları okuyamaz. Ama tüm insanlar inanılmaz derecede karmaşık olan dil sisteminin çok da çaba harcamadan ustası hâline gelirler (Rathus, 2008; Smith ve diğerleri, 2003; Wortman, Loftus ve Weaver, 1999).

Psikologlar çok uzun süreden beri dil ve biliş arasında nasıl bir ilişki olduğunu tartışmaktadır. Bazı psikologlar dilin, insanların ne düşündüğünü ve nasıl düşündüğünü belirlediğini iddia ederler. Aynen ünlü filozof Wittgenstein'ın dediği gibi "Benim dilimin sınırları, benim dünyamın sınırlarıdır." (Wortman, Loftus ve Weaver, 1999: 260).

Ancak, pek çok psikolog dilin düşünceyi ya da bilişi bu denli belirlediği düşüncesine karşı çıkar. Genel bir akıl yürütmeye göre eğer dil bilişi etkiliyorsa biliş de dili etkiliyor olmalıdır. En azından bilişsel kapasite dilin nasıl yapılandırılacağına ve nasıl kullanılacağına ilişkin birtakım sınırlar koyuyor olmalıdır (Wortman, Loftus ve Weaver, 1999: 260).

Dilin düşünceyi ya da aynı anlama gelmek üzere bilişi şekillendirdiği düşüncesinin en önde gelen savunucularından biri Whorf'tur. 1950'lerde Whorf, dilin dünyanın algılanış biçimini yapılandırdığını iddia etmiştir. Diğer bir deyişle, Whorf'a göre, dünyayı anlamak için kullandığımız kategori ve ilişkiler dilden türetilmiştir. Eğer böyleyse, her anadilin dünyayı kavramlaştırma biçiminin farklı olmasını beklemek gerekecektir. Örneğin İngilizcede (Türkçede de) karı ifade etmek için bir sözcük varken, Eskimolarda karı ifade eden pek çok sözcük vardır. Eskimoların bu hava olayıyla ilgili deneyimleri fazla olduğu için, karın her değişik durumu için farklı sözcük türettikleri düşünülebilir. Benzer olarak Filipinlerde, kabuklu ya da kabuksuz olmasına ya da nasıl pişirildiğine bağlı olarak pirinç için doksan iki sözcük vardır. Bunun gibi örnekler daha uzatılabilir. Gene mesela Hopi yerlilerinin uçan nesneler için sadece iki sözcükleri vardır: biri kuşlar için ve diğeri havada uçan her şey için. Tüm renkleri sadece iki ya da üç sözcükle ifade eden toplumlar vardır. Whorf, Hopi yerlilerinin diline "zamansız dil " adını vermiştir çünkü diğer dillerin aksine, bu dilde konuşurken geçmiş, gelecek ya da şimdiki zamanın ayırt edilmediğini ifade etmiştir. Whorf'un dilin düşünceyi böyle etkilediği fikri *dilsel görecelik hipotezi* olarak bilinir (Rathus, 2008; Wortman, Loftus ve Weaver, 1999).

Modern bilişsel psikologlar dilsel görecelik hipotezini kabul etmezler. Bu görüşe karşı çıkmalarının çeşitli gerekçeleri varıdr. Birincisi, modern araştırmacılara göre, Whorf, diller arasındaki farklılıkları abartmıştır. Örneğin Eskimoların karla ilgili sözcüklerinin fazla olması meselesi kitaplarda yazıla yazıla bir mit hâline getirilmiştir. Oysa araştırmacıların Eskimoların karla ilgili bu kadar çok sözcükleri olmadığını ifade etmektedirler. Ayrıca, Hopi yerlilerinin de konuşurken zamana ilişkin ifadeler kullanıldığı belirtilmektedir. İkincisi, farklı dillerin dünyayı farklı şekilde betimleme olasılığına karşın, insanların dünyayı aynı algıladıklarını gösteren araştırmalar vardır. Örneğin, diller renklere ilişkin sözcük sayısı açısından farklılaşırlar. Temel

renkleri ifade eden sözcük sayısı genel olarak iki ile on iki arasında değişmektedir. O hâlde renkler için çok az sözcüğü olan toplumlar ve renkler için daha fazla sözcüğü olan toplumlar renkler arasındaki aynı ayrımları mı algılarlar? Whorf'un hipotezine göre, aynı ayrımları algılamamaları gerekir ama araştırmalar algıladıklarını göstermektedir. Yeni Gine'deki bir kabilenin tüm renkler için iki sözcüğü vardır ama bu insanlar İngilizce konuşan insanlar gibi dünyayı algılamaya devam ederler (Wortman, Loftus ve Weaver, 1999).

Worf hipotezine yöneltilen farklı bir eleştiri de anlamın sadece dil üzerinden kurulmadığı iddiasıdır. Bu iddiya göre, yetişkinler düşünce birimi olarak sözcükler kadar imgeleri de kullanırlar. Diğer yandan, bebekler de konuşmaya başlamadan önce azımsanmayacak bir entelektüel yeterlilik sergilerler (Rathus, 2008).

sıra sizde 4

Ünitede insanın çok karmaşık bir sistem olan dili çok zorlanmadan konuştuğu belirtilmişti. Bu, insan türünde dilin doğuştan gelen bir bilişsel faaliyet olduğunu gösterir mi?

ZEKÂ

Eysenck'in (2004) belirttiği üzere zekâ, diğer tüm psikoloji alanlarındaki tartışmalardan daha fazla tartışma içeren bir çalışma alanıdır. Zekâ konusunda yaşanan anlaşmazlıklara sadece bir-iki örnek vermek tartışmaların boyutlarını anlamak açısından yararlı olacaktır. Büyük anlaşmazlıklardan biri zekânın çalışmaya değer bir konu olup olmadığı üzerinedir. Bazı psikologlar, insanların neden birbirlerinden farklı davranış gösterdiklerini anlamak için zekâ açısından görülen bireysel farklılıkların önemli olduğunu düşünürken, bazı psikologlar ise zekâ kavramının neredeyse hiçbir değeri olmadığını savunurlar. Diğer bir anlaşmazlık konusu zekânın kökenine ilişkindir. Bazı psikologlar zekâ açısından görülen bireysel farklılıkların kaynağını ağırlıkla kalıtıma, diğerleri ise çevreye ve deneyime bağlarlar.

Bu kadar çatışmalı bir çalışma konusu olduğu göz önüne alınırsa zekânın, üzerinde anlaşılmış bir tanımının olamayacağı açık olmalıdır. Genel olarak zekânın iyi bir soyut akıl yürütme, problem çözme ve karar verme gibi bilişsel süreçleri içerdiği düşünülmektedir. Ama zekânın ne olduğu konusundaki tartışmalar daha çok, kaç zihinsel yeteneğin zekâyı oluşturduğu üzerinde dönmektedir. Bunun bir yanıtı yoktur, ancak psikologlar, zekânın, kişinin yaşadığı kültür ya da toplum tarafından değer verilen zihinsel becerileri kapsaması gerektiğinde artık hemfikirdirler. Bu alandaki uzmanların yaptığı zekâ tanımlarında kültürün rolü açıkça vurgulanmaktadır. Diğer bir deyişle bir kültürde "zeki" olarak görülen bir davranış diğer bir kültürde böyle görülmeyebilir (Eysenck, 2004).

Zekânın, üzerinde anlaşılmış bir tanımı olmayışı, zekâ konusunda farklı kuramlar geliştirilmiş olmasından kaynaklanır. Zekânın doğasını açıklamaya çalışan bu kuramsal çalışmalar zekâyı ölçme girişimleriyle el ele gitmiştir. Bunlara ek olarak zekânın kökeni konusundaki tartışmalar da psikolojide zekâ konusunda önemli bir yer tutar.

Zekâ Kuramları

Faktör Kuramları

20. yüzyılın ilk yarısında Spearman, Thurstone ve Burt gibi kuramcılar zekânın temel bileşenlerini faktör analizi olarak bilinen bir istatistik tekniğini kullanarak belirlemeye çalıştılar. Bu ve diğer araştırmacılar, zekâyı birden fazla faktörün oluşturduğunu iddia etmişlerdir. Zekâyı oluşturan kaç zihinsel yeteneğin, diğer bir deyişle kaç faktörün olduğu kuramdan kurama değişir (Eysenck, 2004; Rathus, 2008).

Zekâya ilişkin faktör kuramlarından ilki, faktör analizi tekniğini de geliştiren Spearman tarafından ortaya konulmuştur. Spearman, her bireyin g faktörü olarak adlandırılan genel bir zekâ faktörüne sahip olduğunu ileri sürmüştür. Spearman'a göre, g faktörü kendini her alanda gösterir. Yani zeki insan tüm konularda zekiliğini gösterir. Bireylerin zekâ ölçeklerinden aldıkları puanlardan da g faktörü sorumludur. Spearman, g faktörüne ek olarak özel faktörlerden söz etmiştir. Bu özel faktörlerin her biri belirli bir yeteneğe karşılık gelir. Örneğin, bir ölçekteki aritmetik ya da uzamsal ilişkiler konusundaki alt ölçekler ayrı ayrı birer özel faktöre karşılık gelmektedir. Spearman'a göre, zekâ ölçümü, bir bireyin g faktörünün miktarını ve bireyin kaç tane özel faktöre sahip olduğunu gösterir. Ör-

neğin matematik performansı, hem kişinin genel zekâsının hem de matematik yeteneğinin bir ürünüdür (Smith ve diğerleri, 2003).

Thurstone, Spearman'ın genel zekâ faktörü kavramlaştırmasına karşı çıkmış, faktör analizi kullanılarak bireyin zekâsının çok sayıda birincil yeteneğe ayrılabileceğini iddia etmiştir. Uzun süren ölçek uygulamaları, ölçekleri düzeltme ve sonuçları analiz etme çabalarından sonra, Thurstone, zekâyı yedi faktörün oluşturduğunu ileri sürmüş ve bu yedi faktörü içeren Birincil Zihinsel Yetenekler Ölçeği adını verdiği bir ölçek oluşturmuştur. Bu faktörler *uzamsal yetenek, algısal hız, sayısal yetenek, sözel yetenek, bellek, kelime bilgisi ve akıl yürütme*dir (Morris, 2002; Smith ve diğerleri, 2003).

Cattell de faktör analizinden elde edilen kanıtları kullanarak iki tür zekâ saptamıştır: *Akıcı zekâ ve kristalleşmiş zekâ.* Akıcı yetenek ya da akıcı zekâ, yeni durum ya da problemlerle uğraşılırken kullanılan zekâ türüdür. Kabaca sözel olmayan akıl yürütme biçimine (örneğin, görsel-uzamsal yetenek, ezber belleği) karşılık gelir. Bu zekâ türü deneyim ve eğitimden çok az etkilenirler. Bunun tersine kristalleşmiş zekâ, daha önceden kazanılmış bilgiye ve düşünülme biçimlerine dayanılan zekâ türüdür ve sözel zekâya karşılık gelir. Genel olarak, kristalleşmiş zekânın akıcı zekâya bağımlı olduğunu söylemek mümkündür ama tersi mümkün değildir (Eysenck, 2004).

Modern Zekâ Kuramları

1960'lara kadar zekâ üzerindeki araştırmalar ağırlıklı olarak faktörler yaklaşımına dayanmaktaydı. Ancak 1960'lardan sonra bilişsel psikolojinin ve onun vurgu yaptığı bilgi işleme modelinin alandaki ağırlığı arttıkça zekâ konusunda yeni bir yaklaşım ortaya çıktı. Bu yaklaşım, farklı araştırmacılar tarafından farklı tanımlanmaktadır, ama bu yeni yaklaşımdaki temel düşünce zekâyı, entelektüel aktivitilerle uğraştığımızda işbaşında olan zihinsel süreçler olarak görmektir. Bilgi işleme yaklaşımı, çeşitli zekâ ölçekleriyle ölçülen zihinsel süreçlerin neler olduğu ve bu süreçlerin ne kadar hızlı ve ne kadar kesinlikle gerçekleştiği türünden sorular sorar. Bu yaklaşım zekâyı faktörlerle açıklamaktan çok zeki davranışın altında yatan zihinsel süreçleri belirlemeye çalışır (Smith ve diğerleri, 2003).

Modern zekâ kuramlarından biri Gardner tarafından geliştirilen *v* dır. Gardner, zekânın mantıksal akıl yürütme kapasitesi olarak görülmesine karşı çıkmıştır. Gardner'a göre, tüm zihinsel kapasitenin altında yatan bir g faktörü yoktur; çeşitli kombinasyonlarla çalışan çeşitli zekâlar vardır. İnsanların doktor, çiftçi, dansçı vb. gibi çok farklı roller almasını sağlayan bu çoklu zekâlardır. Belki de en önemlisi Gardner için zekâ, "bir şey", kafanın içindeki bir tür eşya değil; insanın çeşitli biçimlerde düşünmesine izin veren bir potansiyeldir (Smith ve diğerleri, 2003).

Zekânın pek çok bağımsız yetenekten oluştuğuna inanan Gardner, kaç tane zekâ olduğunu belirlemenin güç olduğunu söylese de yedi farklı zekâ ayırt etmiştir: *Dille ilgili zekâ, müzik zekâsı, mantıksal-matematiksel zekâ, uzamsal zekâ, kişiler arası zekâ, beden-kinestetikle ilgili zekâ ve içsel zekâ.* Gardner'a göre, bir kişinin mesela müzikle ilgili istisnai derecede yüksek zekâsı varken uzamsal zekâsı çok düşük olabilir (Uba ve Huang, 1999; Morris, 2002).

Diğer bir çoklu zekâ kuramı psikolog Robert Sternberg tarafından geliştirilmiştir. Sternberg, *üçlü zekâ kuramı* adı verilen yaklaşımında analitik, yaratıcı ve pratik olmak üzere üç zekâ türü belirlemiştir. *Analitik zekâ*, daha çok akademik yetenek olarak bilinen özelliğe işaret eder. Standart zekâ ölçekleriyle en iyi ölçülen bu zekâ türü, insanın problemleri çözmesini ve yeni bilgi edinmesini mümkün kılar. Diğer yandan yaratıcı zekâ, deneyime dayanan, yeni durumlarla başa çıkmayı sağlayan ve problemlere çeşitli olası çözümler üretme yeteneğini içeren bir zekâ türüdür. Genel olarak psikologlar daha çok akademik yetenek olarak anladıkları zekâ ile yaratıcılığı birbirinden ayırırlar. Sternberg için ise yaratıcılık temel bir zekâ türüdür. Sternberg'in üçüncü zekâ türü *pratik zekâ*dır. Bu zekâ türü diğer insanlara, çevrenin gereklerine adapte olmayı sağlayan zekâ türüdür. Örneğin, işin gerekliliklerine adapte olmak bu tür zekâya işaret eder (Rathus, 2008).

dikkat

Zekâ kuramlarından da görüldüğü gibi zekâyı tanımlamak kolay değildir. Bu nedenle çeşitli boyutlarla tanımlanmaya çalışılan böyle bir kavrama dayanarak, informel ve formel biçimde insanları "zekâ"larına göre değerlendirmek, bu özellik açısından "dezavantajlı" olarak görülen bireylere karşı ayrımcılık yapılmasına yol açabilir.

Zekânın Kökeni

Neden bazı bireyler (çocuklar ve yetişkinler) diğerlerinden daha zekidir? En genel düzeyde, bireyler arasında zekâ açısından görülen farklılıklardan iki faktör sorumlu tutulabilir: Kalıtım ve çevre. Kalıtım, her bir kişinin genetik mirasını içerir. Çevre ise insanların hayatları boyunca deneyimledikleri tecrübelerden oluşur. Psikologlar hem kalıtımın hem de çevrenin zekâyı belirlemede önemli olduğunu kabul ederler (Eysenck, 2004). Genel olarak, genlerin zekânın olası sınırlarını belirlediği, çevrenin ise zekâ potansiyelinin (üst) sınırı ne ise oraya ne kadar yaklaşıldığını/yaklaşılabileceğini belirlediği düşünülür (Uba ve Huang, 1999).

Ancak zekâyı hem kalıtımın hem de çevrenin belirlediğini söylemek, bu belirlemenin nasıl gerçekleştiği hakkında bir ipucu vermez. Eysenck (2004), kalıtım ve çevrenin zekâ üzerinde birbirinden bağımsız etki yapmadığını ileri sürer. Ona göre, bu iki faktör farklı biçimlerde birlikte etki gösterirler. Örneğin bu etki yollarından biri *aktif birlikte değişme*dir. Bu etki, genetik yeteneği farklılaşan çocukların genetik farklılıklarını pekiştiren durum ya da çevreyi aradıkları durumda gerçekleşir. Örneğin, yüksek genetik yeteneği olan çocuklar pek çok kitap okuyabilirler ve diğer zeki çocuklarla arkadaş olabilirler. Bunun tersine daha az genetik yeteneği olanlar aktif biçimde entelektüel olarak daha az şey talep eden durumları arıyor olabilirler. Diğer bir etki biçimi, bu iki faktörün *pasif bir biçimde birlikte etki göstermeleridir*. Bu etki biçimi, yüksek genetik yeteneği olan ebeveynlerin çocukları için düşük genetik yeteneği olan ebeveynlerden entelektüel olarak daha uyarıcı bir çevre sağladıklarında gerçekleşir (Eysenck, 2004).

Zekâda kalıtım ve çevrenin etkilerini tartışmaya geçmeden önce özellikle kalıtımsallık konusunda toplumda yaygın bir şekilde bulunan yanlış inanışlara dikkat çekmek gereklidir. Bu yanlış inanışlardan biri, kalıtımsallık dendiğinde bireylerin anlaşılmasıdır. Oysa kalıtımsallık bireylere değil, bir popülasyona işaret eder. Bir yeteneğin (mesela zekâ) kalıtımsallığı, bir popülasyon içindeki bireyler arasındaki farklılıklara işaret eder; o yeteneğin bir birey içindeki yüzdesine değil. Boy, % 90 kalıtıma bağlıdır demek, boyun % 90'ının kalıtımla, % 10'unun da çevreyle belirlendiği anlamına gelmez. Belirli bir popülasyonda bireyler arasında boy açısından gözlenen farklılıkların % 90'ının bu bireyler arasındaki genetik farklılıklardan kaynaklandığını söylemek anlamına gelir. Kalıtımsallığa ilişkin yanlış inanışlardan bir diğeri ise kalıtıma yüksek düzeyde bağlı bir özelliğin çevredeki bir değişiklikle değişmeyeceğidir. Örneğin, zihinsel açıdan dezavantajlı çocuklara okul öncesi programlarla yardım edip entelektüel yeteneklerini arttırmaya çalışmanın faydasız bir çaba olduğuna inanılır çünkü bu yetenekler yüksek derecede kalıtımsaldır. Fakat mesela Japonya'da 1946 ile 1982 arasında genç erkeklerin boyu, beslenmelerinin iyileşmesinden dolayı yaklaşık 7 cm'lik bir artış göstermiştir. Benzer olarak IQ puanlarında geçen yüzyılda pek çok kültürde anlamlı bir yükselme olmuştur (Smith ve diğerleri, 2003).

Zekâda kalıtımın etkisini deneysel olarak göstermek zordur. Zira böyle bir deney genetik yapısı tamamıyla aynı olan deneklerle gerçekleştirilebilirdi ve bu durumda klonlanmış insanlara gereksinim duyulurdu. Bu mümkün olamayacağına göre, psikologlar doğanın ürettiği genetik klonlar, yani özdeş ikizler üzerinde araştırma yapmışlardır. Özdeş ikizlerle özdeş olmayan ikizlerin karşılaştırıldığı araştırmalar, özdeş ikizlerin zekâlarının özdeş olmayanların zekâlarına göre daha benzer olduğunu göstermiştir. Ayrıca, özdeş ikizlerin yer aldığı pek çok çalışmaya dayanılarak, zekânın kalıtımsallığının % 60 ile % 80 arasında olduğu tahmin edilmektedir. Ancak bu çalışma sonuçlarını yorumlamak ciddi bir zorluk içerir. Çünkü özdeş ikizler sadece genleri değil aynı çevreyi de paylaşmaktadırlar. Dolayısıyla, zekâ düzeyindeki farklılıklar aynı sosyoekonomik ve toplumsal koşullarda yetiştirilmekten de kaynaklanıyor olabilir. İşte Minnesota Üniversitesi araştırmacılarını ayrı yetiştirilen özdeş ikiz çalışmalarına yönelten neden de budur. Bu araştırmacıların yaptıkları çalışmalar, ayrı yetiştirilen özdeş ikizlerin çok çeşitli entelektüel yetenek açısından birlikte yetiştirilen ikizlerle aynı olduğunu göstermiştir. Bu sonuç, özdeş ikizlerin çeşitli yetenekler yönünden özdeş olmayan ikizlere göre birbirlerine daha benzer olmasının genetik benzerlikten kaynaklandığını çıkarsamaya izin verir (Smith ve diğerleri, 2003; Uba ve Huang, 1999).

Kalıtım ve çevrenin entelektüel yetenekler üzerindeki etkisi döllenmeden itibaren başlar. Yeni doğan bir bebeğin herhangi önemli bir entelektüel yeteneğe sahip olduğu söylenemez; sadece bu yetenekleri yaşamları boyunca daha az ya da daha çok geliştirmeye yatkın olmalarından söz edilebilir. Dolayısıyla doğum öncesi birtakım faktörlerin, beynin

gelişimini etkileyerek çocuğun potansiyel zekâsını etkileyebileceği söylenebilir. Doğum öncesi beynin gelişimini etkileyen faktörler genetik ya da çevresel olabilir. Genetik olanlar kalıtımsal olabilir ya da olmayabilir. Örneğin zihinsel geriliğin en iyi bilinen nedenlerinden biri olan Down sendromu genlerle ilgili bir bozukluktur ama kalıtımsal değildir. Doğum öncesi zararlı çevresel etkiler fiziksel travmayı ve toksik etkileri içerir. Fetüs, toksinlere çeşitli şekilde maruz kalabilir; hamilelik sırasında annenin geçirdiği birtakım hastalıklar, annenin sigara içmesi, alkol alması ya da bazı zehirlerin sindirilmiş olması gibi. Bu faktörlerden herhangi biri fetüste zihinsel gerilikle sonuçlanabilir. Doğum öncesi olumlu çevresel koşullar annenin iyi beslenmesini ve iyi bir sağlık hizmeti almasını içerir (Carlson, 1990).

Doğum sonrası çocuğun beyin gelişimi devam eder. Çevresel faktörler bu gelişimi ya teşvik eder ya da engeller. Doğum travması, beyni etkileyen hastalıklar ya da toksik kimyasallar gibi doğum sonrası birtakım faktörler optimal gelişimi engelleyebilir ve bu yolla çocuğun potansiyel zekâsını etkileyebilir. Çevrede eğitimle ilgili etkiler (bu etkiler okulu içerir ama sadece okulla sınırlı değildir) çocuğun potansiyel zekâsına ulaşmasını sağlar; diğer yandan olumsuz çevresel koşullar potansiyel zekânın gerçekleşmesini engeller (Carlson, 1990).

Zekâ Ölçekleri

Binet-Simon Zekâ Ölçeği

Bugünkülere benzer ilk zekâ ölçeği Fransız Psikolog Alfred Binet tarafından 19. yüzyılın sonlarında geliştirilmiştir. 1881'de Fransız hükûmeti, eğitimi tüm çocuklar için zorunlu hâle getirince, öğretmenlerin sınıflardaki geniş bireysel farklılıklarla başa çıkmasının zor olacağı fark edilmiştir. Hükûmet Binet'den diğerlerine göre daha yavaş öğrenen çocukları ayırt etmesini isteyince, Binet meslektaşı Simon ile birlikte 1905'te bir zekâ ölçeği geliştirmiştir. *Binet-Simon Zekâ Ölçeği* 1908 ve 1911'de yeniden gözden geçirilmiştir. Binet, zekâ ölçeğinin algısal yeterliliklerden ziyade, akıl yürütme ve problem çözme becerilerini içermesi gerektiğini varsaymıştır. Ayrıca bu yeteneklerin yaşla birlikte artması gerektiğini varsaydığı için, yaşa göre zorlaşan ölçek soruları hazırlamıştır. Binet'nin çalışmasında zihinsel yaş kavramı önemli bir yere sahiptir. Zihinsel yaş, çocukların ölçekte verdikleri doğru cevap sayısıyla belirlenmiş ve çocuğun kronolojik yaşı ile karşılaştırılmıştır (Smith ve diğerleri, 2003).

Stanford-Binet Zekâ Ölçeği

Binet tarafından geliştirilen zekâ ölçeği ABD'de Stanford Üniversitesinde Lewis Terman tarafından Amerikan okul çocuklarına uygulanmak üzere adapte edilmiştir. Binlerce çocuğa uygulanarak ölçek standardize edilmiş ve yaş normları geliştirilmiştir. 1916'da Terman'ın yayımladığı bu ölçek *Stanford-Binet Zekâ Ölçeği* olarak bilinir. Ölçek 1937'de, 1960'da, 1972'de ve en son 1986'da yeniden gözden geçirilmiştir. 1986'da gözden geçirilen son versiyonunda ölçek, daha modern ardılları gibi farklı yeteneklerin birleşiminden oluşmaktadır. Bu ölçeğin son versiyonunda ölçümü yapılan dört alan vardır: *Sözel akıl yürütme, soyut/görsel akıl yürütme, sayısal akıl yürütme ve kısa süreli bellek (Smith ve diğerleri, 2003).*

Terman, Binet'nin zihinsel yaş kavramını ve ayrıca Alman Psikolog Stern'in zekâ indeksini de benimsemiştir. IQ (**I**ntelligence **Q**uotient) olarak bilinen zekâ indeksi, zihinsel yaşın kronolojik yaşa oranının 100 ile çarpılması sonucunda elde edilir. Eğer zihinsel yaş kronolojik yaşa eşitse IQ 100 olacaktır. Eğer zihinsel yaş kronolojik yaştan aşağıda ise IQ 100'den az olacak, eğer zihinsel yaş kronolojik yaştan yüksekse IQ 100'den yukarıda olacaktır (Smith ve diğerleri, 2003).

Wechsler Zekâ Ölçekleri

1939'da David Wechsler yeni bir zekâ ölçeği geliştirdi. Çünkü Stanford-Binet ölçeğinin fazlaca sözel yeteneğe dayandığını ve bunun yetişkinler için uygun olmadığını düşünüyordu. *Wechsler Yetişkin Zekâ Ölçeği (WYZÖ)* 1955 ve 1981'de tekrar gözden geçirilmiştir. Bu ölçek biri sözel ve diğeri performans olmak üzere iki alt ölçekten oluşur. Sözel bölüm bilgi sorularını, basit aritmetik sorularını ve yargı sorularını kapsar. Performans bölümü ise birkaç resmin öykü oluşturacak biçimde dizilmesi, resimdeki eksik parçanın bulunması gibi problemleri kapsar. Kişi bunlardan hem ayrı ayrı puanlar alır hem de hepsinden tek bir IQ puanı alır. Wechsler daha sonraları benzer bir ölçeği çocuklar için geliştirmiştir: *Wechsler Çocuklar İçin Zekâ Ölçeği (WÇZÖ)* (Morris, 2002; Smith ve diğerleri, 2003).

Grup Zekâ Ölçekleri

Hem Stanford-Binet Zekâ Ölçeği hem de Weschler ölçekleri bireysel zekâ ölçekleridir. Bir zaman biriminde sadece bir kişiye ve bu konuda özel olarak yetişmiş bir uzman tarafından uygulanabilirler. Ölçeğin bireysel olması, ölçeği uygulayan uzmana verilen standart yönlendirme sınırları içinde ölçeği alan kişinin performansına yardımcı olma ve onu yakından gözleme olanağı verir. Böylece, ölçeği uygulayan uzmanlar, dille ilişkili problemler, hastalık ya da iyi aydınlatılmamış veya gürültülü bir test odası gibi performansı bozan faktörleri anında tespit edip, ölçeğin uygulandığı koşulları iyileştirme imkânına sahip olurlar (Rathus, 2008). Bu tür avantajları olan bireysel zekâ ölçeklerinin bazı önemli dezavantajları da vardır. Bir uzmanın bir ölçeği uygulaması 30 ile 90 dakika arasında bir zaman alır. Ayrıca ölçeğin değerlendirilmesi de bir saatlik bir zaman tutar. Dolayısıyla bireysel zekâ ölçeklerinin uygulanması zaman ve emek açısından çok maliyetlidir (Morris, 2002). Bu nedenle devlet okulları ya da ordu gibi çok sayıda bireye zekâ ölçeğinin uygulanması gerektiği durumlar için uygun değillerdir.

Oysa bireysel zekâ ölçeklerinin tersine grup zekâ ölçekleri aynı anda çok sayıda insana bir uzman tarafından uygulanabilir. Bu ölçekler genellikle kâğıt-kalem ölçekleridir. İlk grup zekâ ölçeği 1. Dünya Savaşı sırasında ABD'de geliştirilmiştir. Savaş'da ABD ordusundaki çok sayıda askerin sınıflandırılması ihtiyacı ortaya çıkınca, Robert Yerkes'in başkanlığını yaptığı kırk kişilik bir psikologlar grubu, grup zekâ ölçeği geliştirmek için çalışmalar yapmıştır. Bu çalışmalar sonucunda *Ordu Alfa ve Ordu Beta* ölçekleri ortaya çıkmıştır. Beta ölçeği, Alfa ölçeğinin anadili İngilizce olmayanlar ve okur-yazar olmayanlar için geliştirilmiş versiyonudur. (Schultz ve Schultz, 2001).

Grup zekâ ölçeklerinin zaman ve emek maliyetleri bireysel zekâ ölçeklerine göre çok daha azdır ama bu ölçeklerin de birtakım dezavantajları vardır. Grup zekâ ölçeğini uygulayan uzman, ölçeği dolduran kişilerin yorgunluk ve başka kişisel faktörleri gözleyemeyebilir ve ayrıca verdiği yönergelerin ne kadar anlaşıldığından emin olmayabilir. Bireysel uygulamaya göre, grup uygulamalarında, ölçeğe aşina olmayan bireylerin performanslarının daha düşük çıkma ihtimali vardır (Morris, 2002).

Genel olarak zekâ ölçeklerinin ve özel olarak grup zekâ ölçeklerinin kullanımı bazı sakıncalar yaratabilir. Örneğin 1. Dünya Savaşı sırasında ABD'de geliştirilen çocuklar için grup ölçeği 1921'e kadar kullanılmış ve dört milyon çocuğun zekâ ölçümü yapılmıştır. İlk başta bu ölçekler okul yönetimine çocukları kendi düzeylerine uygun yerlere yerleştirme olanağı verdiği için çok değerli araçlar olarak görülmüştür. Ancak zaman geçtikçe bu ölçeklere yapılan eleştiriler artmıştır. Çünkü bu ölçekleri uygulayanlar, çocukların yetenekleri ve kazanımlarını öğrenmek için sadece bu ölçek sonuçlarına güvenmişler, başka bilgi kaynaklarına bakmamışlardır. En iyi durumda, zekâ ölçeği bir çocuğun zihinsel yetenekleri açısından bilgi alınabilecek sadece bir kaynaktır. IQ gibi sayılar çocuğun özel yetenek ve becerilerini yeterince yansıtamaz (Rathus, 2008).

dikkat

Mevcut zekâ ölçekleri birtakım zihinsel yetenek ve becerileri ölçmektedir. Ancak bu ölçeklerin sonucuna dayanarak, bireylerin zihinsel kapasiteleri hakkında yargıya varmak etik değildir.

sıra sizde

"Duygusal zekâ" bir zekâ türü olarak görülebilir mi?

Yaşamla İlişkilendir

"Zeka", kişinin zihinsel becerileri ve bilgi dağarcığını öğrenmek, problem çözmek ya da toplumda değer gören sonuçlara ulaşmak için kullanabilmesi olarak tanımlanıyor. Zeka kapasitesine etki eden etmenlerse çeşitli. Genetiğin tartışılmaz önemli bir yeri var. Tek yumurta ikizleriyle yapılan çeşitli araştırmalar, kardeşlerin birbirlerinden ayrı yetiştirildiklerinde bile zekâ seviyelerinin az çok birbiriyle eşit düzeylerde olduğunu ortaya koyuyor. Ancak tüm bu bulgular bir yana, en az genetik kadar önemli bir faktör de "çevresel koşullar ve yetiştirilme şekilleri". Öyle ki, kendi çabalarımız, maruz kaldığımız uyaranların çeşitliliği, yetiştiğimiz aile ortamı zekâ düzeyimizi arttırabiliyor. Bu artış, yeni sinir ağlarının oluşumu gibi fizyolojik kaynaklı olabileceği gibi, bilgilerin uzun ve kısa süreli belleğimizdeki işleyiş kalitesi gibi psikolojik süreçlerimizde de kendisini benzer şekilde gösteriyor. Zekâmızı ne kadar geliştirebileceğimize gelince... Zekâmızı en fazla %x kadar geliştirebiliriz gibi bir rakam verebilmemiz mümkün olmasa da, genetik alt yapımızın sınırları dışına çok da fazla çıkamayacağımızı, büyük sıçrayışlar gözlemleyemeyeceğimizi söyleyebiliriz. Ancak öğrendiklerimizi daha uzun süreli olarak aklımızda tutabilmek, olaylar arasında daha geniş ve net bağlantılar kurabilmek, problemleri daha kısa sürede çözebilmek, insanlarla daha iyi sosyal ilişkiler kurabilmek bizim elimizde.

Büyük mucitlerin her birinin farklı hayat hikâyeleri bizleri genellemeler yaparken dikkatli olmaya sevk ediyor kuşkusuz. Ancak pek çoğunun doğuştan zekâ seviyelerinin normalin üstünde olduğu da bir gerçek. Yine de bilim gibi bir düşünsel eylem alanında öğrenmenin, bilgi dağarcığının etkisini yadsımak ve önemli buluşları yalnızca doğuştan gelen zekâ kapasitesine bağlamanın büyük bir yanlış olacağını hatırlatmakta fayda var. Zira o buluşların ardındaki çaba ve bilim adına ortaya konan büyük emek doğuştan gelen zekânın tek etmen olmadığının en açık kanıtı.

Kaynak: http://www.biltek.tubitak.gov.tr/gelisim/psikoloji/zeka.htm

Araştırmalarla İlişkilendir

Zekâ Testlerinin Değerlendirilmesi

Zekânın ve diğer özelliklerin ölçülmesinde doğru ve güvenilir sonuçlar elde edebilmek bazı koşullara bağlıdır. Öncelikle kullanılan test iyi bir test olmalıdır, iyi bir testin özellikleri;

a. Testin, norm grubuna göre standart normları saptanmış olmalı,
b. Testin güvenilirliği (ölçmek istediği niteliğe uygunluk derecesi) yüksek olmalı,
c. Testin geçerliliği (ölçeceği niteliği ölçmesi) yüksek olmalı,
d. Test, farklı kültürde üretilmişse, kültürel standardizanyonu yapılmış olmalı,
e. Test, yönergesine göre uygulanmalı,
f. Test, uzman kişilerce uygulanmalı ve değerlendirilmelidir.

a) İyi bir testin norm grubuna dayanan normları vardır. Değerlendirme bu norm grubunun değerlerine göre yapılır. Hazırlanan test sorularının uygulandığı özel gruba norm grubunu denir. Örneğin, zekâ \özel grup testi hazırlanmışsa; belli bir yaş grubunda normal başarı ve kültür düzeyine sahip bireylerden oluşan bir grup seçilir. Bu gruba, hazırlanan test soruları verilir. Uygulanan testten alınan puanların grup içindeki dağılımı testin normlarını, verir. Örneğin, 100 kişilik bir grupta sorulardan birini 75 kişi doğru yapmışsa, bu sorunun normu dağılımına dayanan değer, 75 tir. Başka bir soruyu 24 kişi doğru yapmışsa, normu 24 tür.

Testeki soruların normları böyle saptanır. Normlar normal başarıya göre değerlendirilir. Daha sonraki uygulamalarda ham puanlar bu normlara göre yorumlanır.

Zekâ testlerinin çeşitli uygulamalarından elde edilen sonuçlara göre, zekâ dağılımının grafiği oluşturulabilir. Bu grafik normal bir dağılım gösterir. Yani ortalama değerlerde toplanma, uç değerlere doğru azalma gösteren bir çan eğrisi oluşturur. Buna normal dağılım eğrisi denir. Boy, kilo, zekâ, çeşitli yeteneklerin nüfus içindeki dağılımı genellikle çan eğrisi biçiminde bir normal dağılım gösterir.

Avucunuzda bulunan bilyaları biraz yüksekten bıraktığınız zaman bilyaların çoğunluğunun ortada toplandığını, bazılarının daha uzaklara yayıldığını görürsünüz. Bilardo toplarını yuvarladığınız zaman sayıca çoğunluğu oluşturanlar ortalarda toplanır. Dağılan topların sayısı daima daha azdır.

Zekâ bakımından da aynı dağılım geçerlidir. Bunu çan eğrisi üzerinde gösterebiliriz. Zekâ bölümü 80 - 120 arasında bir yığılma, zekâ bölümü 80´nin altında ve 120 nin üstünde olan değerlere doğru sayıca azalma görülmektedir.

b) Testin güvenilirliği

İyi bir testin ikinci özelliği güvenilir olmasıdır. Testin güvenilirliği, aynı testin veya eşdeğerinin aynı grup üzerine yeniden uygulandığında yaklaşık aynı değeri vermesi demektir. İki uygulama arasında aynı sonucu almak, yani % 100 lük bir güvenilirlik yoktur.

Elde edilen değer 100'e doğru yaklaştıkça testin güvenilirliği yükselir. 100'den uzaklaştıkça güvenilirlik düşük olur. Zekâ testlerinin güvenilirliği, kişilik- testlerine göre daha yüksektir. Binet - Simon testinin güvenilirliği ise % 90´dır Bu, oldukça yüksek bir rakamdır.

c) Testin geçerliliği:

Geçerlilik; testin, neyi ölçmek amacıyla hazırlanmışsa o niteliği ölçmesidir. Test, zekâ testi olarak hazırlanmışsa zekâyı, kişilik testi olarak hazırlanmışsa kişiliği ölçmelidir. Psikolojik nitelikleri ölçmek üzere hazırlanan testler, % 100 bir geçerlilikle ölçmek istediği niteliği ölçemez.

Güvenilirlik: Bir testin ölçmek istediği niteliğe uygunluk derecesi, ölçme hatalarından uzaklaşma dere

Geçerliliği hesaplanmak istenen test soruları hazırlandıktan sonra norm grubuna uygulanır. Korelasyon hesapları ile yine aynı norm grubuna uygulanır. Sonuçlar karşılaştırılır. Bizim testimizin geçerlilik değeri ikinci testten daha yüksekse, o niteliği (örneğin zekâyı) daha iyi ölçüyor demektir.

d) Testin standardlzasyonu:

Bir testin güvenilirliği ve geçerliliği ne kadar yüksek olursa olsun, her zaman, her yerde kullanılamaz. Çünkü, testler kültürden bağımsız değildir. Hazırlandıkları kültürün etkilerini taşırlar. Testin uygulandığı grup, norm grubuna ne kadar benzerse, sonuç o derece gerçeğe yakın olarak alınır. Norm grubundan uzaklaşma oranında sonuçlar olumsuz olarak etkilenir. Bu yüzden, Amerika'da, Amerikan kültürüne göre hazırlanan test, Afrika yerlilerine uygulanırsa hepsi geri zekâlı çıkabilir. Tersi de olabilir. Afrika yerlileri için hazırlanan zekâ testinde Amerikan halk geri kalabilir. Bir kültürden bir kültüre test aktarılırken, onun standart normlarının yeni kültür için saptaması gerekir. Buna standardizasyon (standartlaştırma) denir. Bir kültürden başka bir kültüre test uyarlanırken veya aktarılırken aynı kültürde zaman içindeki değişmeler dikkate alınarak testlerin yeniden standart normları oluşturulmalıdır. Bu da standardizasyonla yapılır.

Binet - Simon testi, Fransız kültürüne göre hazırlanmıştır. L. Terman, bu testi Amerikan kültürüne (1916) uyarlamıştır (Stanford - Binet testi). Aynı kültüre 1937 - 1960 yıllarında iki defa daha standardize edilmiştir. Bu testin 1939´da Türk şehir çocukları için standardlzasyonu yapılmıştır.

Yukarıda açıklandığı gibi standardizasyonu (uyarlama) yapılmayan testten beklenen sonuçlar alınamaz.

e) Testin, yönergesine göre uygulanması

Testin uygulama koşulları, test yönergesine göre düzenlenmelidir. Bu yönerge aynı zamanda norm grubuna uygulanış biçimini de yansıtır.

f) Testler uzman kişilerce uygulanmalı:

Bunların dışında testler uzman kişilerce uygulanıp değerlendirilmelidir. Sonuçların yorumlanmasında objektif olmak gerekir. Aksi halde, testin güvenilirliği zedelenir, beklenen sonuç alınamaz.

Kaynak: http://www.kadinlarportali.com/zeka-testlerinin-degerlendirilmesi/

1 Bilişsel psikolojinin doğasını kavrayabilmek

Psikolojide bugünkü anlamıyla biliş çalışmaları 1960'tan sonra başlamıştır. Aslında bugün biliş olarak adlandırılan zihinsel süreçler psikolojinin bir bilim olarak ortaya çıkışında da çalışılmıştır. Bireyin kendi zihnine yönelerek zihnin yapısını araştıran ilk içe bakışçı çalışmalar disiplinde kısa süre içinde terk edilmiştir. Disiplinde davranışçılığın baskın bakış açısı hâline gelmesi sonucu zihinsel süreç ya da faaliyetlere 1960'lara kadar tekrar yönelinmemiştir. Ancak 1960'tan sonra gözlenebilir olgulara ve deneysel çalışmalara dayanarak bilişsel süreç ve faaliyetler tekrar psikolojinin odağı hâline gelmiştir. Diğer yandan psikolojide bireysel farklılıkları ölçüm geleneği içinde bilişle ilişkili olan zekâ konusundaki çalışmalar 19. yüzyılın sonlarına kadar geriye gider. Ancak bu çalışma alanı, bugünkü bilişsel psikoloji alanından amacı dolayısıyla önemli ölçüde farklılaşır.

2 Kavramların doğasını, işlevlerini ve oluşumunu açıklayabilmek

İnsanlar bilişsel ekonomi yaparak nesneleri, canlıları, olayları kısaca dünya üstündeki her şeyi belirli özelliklere göre sınıflandırarak dünyayı basitleştirirler. Sınıflandırılan varlıklar, olaylar, ilişkiler, nitelikler kavramlar olarak adlandırılan soyut kategorilerle tanımlanır. Kavramlar kendisine bağlı üyelerin ortak özellikleri aracılığıyla, dünyanın zihinde basitleştirilmiş bir biçimde temsil edilmesine olanak verirler. Kavramlar zihinde bağımsız değil, birbirleriyle hiyerarşik bir ilişki hâlinde temsil edilir. Hiyerarşinin en üstünde en genel kategorileri ifade eden kavramlar, hiyerarşi basamaklarında indikçe özelleşirler. Kavramlar dünyayı basitleştirmekle kalmaz, yeni yaşantıların anlamlandırılmasına, iletişimin sağlanmasına olanak verirler ve eylemlere aracılık ederler. Kavramların oluşumunda üç model önerilmektedir. Özellikler modeli bir kavramın, onu oluşturan üyelerinin özelliklerinin bir toplamı olarak görür. Prototip modeli, kavramların bir kategoriye ait olan en iyi örneğin baz alınmasıyla oluşturulmasına dayanır. İyi örnek modeli, kavramların prototip gibi soyut yapılarla değil, kategori örneklerinin somut olarak görülmesiyle oluştuğu fikrine dayanır.

3 Problem çözümünde kullanılan stratejileri ve engelleri saptayabilmek

Problem çözümünün çeşitli aşamalarında farklı zihinsel süreçler işbaşındadır. Problem çözümünde her şeyden önce yapılması gereken şey, problemin etkili bir şekilde zihinsel temsilini oluşturmak, yani problemi anlamaktır. Buradaki en kritik nokta problemin farklı zihinsel temsillerini oluşturabilmek, diğer bir deyişle farklı bakış açıları geliştirmektir. Problem çözümünde diğer önemli bir nokta çözüm stratejileri geliştirmektir. En sık kullanılan iki problem stratejisi algoritmalar ve kestirmelerdir. Algoritmalar, problemin çözümüne sistematik ve kesin adımlarla ulaşılmasını sağlayan stratejilerdir. Örneğin matematik formülleri doğru uygulandıkları takdirde doğru çözümü garanti ederler. Kestirmeler, algoritmaların tersine deneyimden çıkarsanan kısa yollardır. Her zaman doğru çözümü garanti etmezler, ama işe yaradıkları zaman gerçekten etkili olan stratejilerdir. Alt amaç analizi ve amaç ve araçlar analizi en sık kullanılan kestirmelerden ikisidir. Ayrıca problem çözümünü olumlu ya da olumsuz etkileyen faktörler mevcuttur. Uzmanlık ya da ustalık problem çözümünü kolaylaştıran bir faktördür. Zihinsel kurulum ise genelde problem çözümünü zorlaştırır. Zihinsel kurulum eski problem çözme deneyimlerinin yeni probleme taşınmasıdır. Ama bu bazen yeni problemi farklı açıdan görmeyi zorlaştırır. Son olarak işleve takılma da benzer şekilde nesneleri hep tanıdık işlevleriyle görmeyi dayatan bir eğilim olduğu için problem çözümünü zorlaştırır.

bölüm özeti

4 Dil ve biliş arasındaki ilişkiyi değerlendirebilmek

Dil, üst düzeyde zihinsel süreçleri içerir. Dil, basit bir iletişim aracından daha fazla bir şeydir. Sembollere dayalı olması, çok esnek olması, çok karmaşık olduğu hâlde her insanın kolayca öğrenmesi dili, evrim basamağının daha altındaki canlıların iletişim sistemlerinden farklılaştırır. Dil ile biliş arasındaki ilişkinin niteliği öteden beri psikologlar arasında önemli bir tartışma konusu olmuştur. Bu konuda en ünlü yaklaşım Whorf'un dilsel görececilik hipotezidir. Bu yaklaşıma göre dil, insanın dünyayı nasıl algıladığını belirler. Diğer bir deyişle kültür ve deneyim ile gelişen dil, dünyayı nasıl gördüğümüzü belirlediğinden, farklı kültür ve deneyimler farklı dünya algılarına yol açar. Ancak, günümüzde bilişsel psikologlar, dilleri farklı olan insanların dünyayı algılamalarının aynı olduğuna dair kanıtlara dayanarak bu yaklaşımı reddederler.

5 Zekâ kuramlarını ve zekâ ölçümü çalışmalarını açıklayabilmek

Zekâ tanımlanması zor bir kavramdır. Zekâya farklı yaklaşan çeşitli kuramlar mevcuttur. 1960'lara kadar birçok kuramcı, faktör analizi tekniğine dayanarak, zekânın kaç faktörden oluştuğunu yanıtlamaya çalıştılar. Spearman, her bireyin g faktörü adını verdiği genel bir zekâya sahip olduğunu düşünür. Thurstone, g faktörüne itiraz ederek, zekânın yedi tane birincil yetenekten oluştuğunu iddia eder. Cattell ise Spearman ve Thurstone gibi faktör analizi kanıtlarına dayanarak akıcı ve kristalleşmiş zekâ olmak üzere iki tür zekâ olduğunu ileri sürer. 1960'lardan sonra bilişsel yaklaşımın bilgi işleme modelinden etkilenerek geliştirilen modern zekâ kuramları zekâdan değil, birbirinden bağımsız pek çok ayrı zekâdan söz ederler. Gardner'in geliştirdiği çoklu zekâ kuramına göre, birbirinden ayrı yedi tür zekâ vardır. Sternberg'in üçlü zekâ kuramına göre ise akademik, yaratıcı ve pratik olmak üzere üç zekâ vardır. Zekânın tanımı konusundaki bu tartışmaların yanı sıra, zekânın kökeni de önemli bir tartışma konusudur. Genel olarak, çevre ve kalıtımın çeşitli şekillerde etkileşerek zekâyı etkilediği kabul edilir. Ayrı yetişmiş özdeş ikizlerle yapılan çalışmalar, özdeş ikizlerin zekâlarının özdeş olmayan ikizlerinkinden daha benzer olmasının genetik faktörlerle açıklanabileceğini göstermiştir. Zekâ üzerindeki çevresel etkiler döllenmeden itibaren başlar. Hem doğum öncesi hem de doğum sonrası dönemde olumlu ve olumsuz çevresel etkilerden sözedilebilir. Son olarak, zekâ konusundaki önemli bir çalışma alanı zekâ ölçümüdür. Binet ve Simon tarafından Fransa'da geliştirilen ilk zekâ ölçeği akıl yürütme ve problem çözme becerilerini kapsamaktadır. Bu ölçek Terman tarafından uyarlanarak Stanford-Binet ölçeği adını almış ve birkaç kez gözden geçirilmiştir. Weschler, bu ölçeğin sözel ağırlıklı olmasının problemli olduğunu düşünerek sözel beceriler ve performanstan oluşan bir ölçek hazırlamış, daha sonra bu ölçeğin çocuklar için olan versiyonunu da geliştirmiştir. Tüm bu bireysel zekâ ölçeklerinden başka grup zekâ ölçekleri de geliştirilmiştir. Bireysel ve grup zekâ ölçeklerinin kendine özgü avantajları ve dezavantajları vardır.

1 Bilişsel psikoloji için aşağıdaki ifadelerden hangisi doğrudur?

A. Bireysel farklılıkların araştırıldığı bir alandır.
B. Alanın tarihi 1800'lere kadar geri gider.
C. Evrensel olarak insanın bilişsel süreçlerine odaklanır.
D. Toplumsal hayatın pratik gereklerinden ortaya çıkmıştır.
E. Başlıca çalışma konusu zekâdır.

2 Köpek gördüğünde köpeğin ne olduğunu, inek gördüğünde ineğin ne olduğunu öğrenen bir çocuk, hayvan kavramlarını aşağıdaki yollardan hangisiyle oluşturmaktadır?

A. Prototip modeli ile
B. Özellikler listesi yolu ile
C. Amaç-araçlar analizi yoluyla
D. Alt amaç analizi yoluyla
E. İyi örnek modeli ile

3 Evcilik oynarken bebeğinin saçlarını taramak isteyen Ayşe, küçük bir tarağı olmadığı için eski bir diş fırçasını tarak olarak kullanmayı akıl etmiştir. Ayşe'nin bu davranışı, problem çözümünde hangi engeli ortadan kaldırmıştır?

A. İşleve takılma
B. Problemi tek bakış açısından görme
C. Zihinsel kurulum
D. Algoritma
E. Kestirme

4 Aşağıdakilerden hangisi, dili hayvanların iletişim biçimlerinden ayıran bir özellik **değildir**?

A. Sembolik olması
B. Esnek olması
C. Yaratıcı olması
D. İçgüdüsel olması
E. Sınırsız olması

5 Aşağıdakilerden hangisi Simon-Binet Zekâ Ölçeğinin özelliklerinden biridir?

A. Sözel beceri ve performansı içermesi
B. Yetişkinler için geliştirilmiş olması
C. İlk geliştirilen zekâ ölçeği olması
D. ABD'de geliştirilmiş olması
E. Zekâ indeksi hesaplamasına dayanması

6 Aşağıdakilerden hangisi dilsel görecelilik hipoteziyle ilgili doğru bir ifade **değildir**?

A. Dil, insanların dünyayı nasıl algıladığını belirler.
B. Dünyayı algılama biçimi, farklı dili konuşan kültürlere göre değişkenlik gösterir.
C. Her kültür, geliştirdiği dil dolayısıyla, kendine özgü bir dünya anlayışı üretir.
D. Bazı kültürler renkleri iki sözcükle anlatsalar da, tüm renkleri algılarlar.
E. Diğer kültürlere kıyasla eskimolar kar için daha fazla sözcük türetmiştir.

7 Aşağıdakilerden hangisi modern zekâ kuramlarının özelliklerinden biridir?

A. 19. Yüzyılın sonlarında ortaya konulmaları
B. Zekâyı çok bileşenden oluşan bir yapı olarak görmeleri
C. Faktör analizi tekniğine dayanmaları
D. Zekânın kendini her davranışta göstermesi gerektiği fikri
E. Zeki davranışın altında yatan bilişsel süreçlere odaklanmaları

8 Kalıtımın zekâ üzerindeki etkisine ilişkin aşağıda verilen ifadelerden hangisi doğrudur?

A. Kalıtımın zekâ üzerinde çevreden bağımsız bir etkisi vardır.
B. Kalıtım zekânın potansiyel olarak ulaşabileceği üst sınırı belirler.
C. Kalıtımın zekâ üzerindeki etkisi kanıtlanamamıştır.
D. Kalıtımın zekâ üzerindeki etkisi çevresel etkilere kapalıdır.
E. Kalıtımın zekâ üzerindeki etkisi bireyseldir.

9 Aşağıdakilerden hangisi grup zekâ ölçeklerinin özelliklerinden biridir?

A. Kağıt-kalem ölçekleridir.
B. Zaman açısından maliyetlidirler.
C. Emek açısından maliyetlidirler.
D. Performans ölçekleri içerirler.
E. Uzmana öznel faktörleri gözleme olanağı verirler.

10 Liseye giden Ahmet, kimya sınavında bir formülü yanlış hatırladığı için sınavdan düşük not almıştır. Ahmet, hangi problem çözüm stratejisini başarılı bir şekilde **kullanamamıştır**?

A. Kestirmeler
B. Alt amaç analizi
C. Algoritmalar
D. Amaç-araçlar analizi
E. Zihinsel kurulum

neler öğrendik yanıt anahtarı

1. C	Yanıtınız yanlış ise "Bilişsel Psikolojinin Doğası" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
2. E	Yanıtınız yanlış ise "Kavramlar" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
3. A	Yanıtınız yanlış ise Problem Çözme" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
4. D	Yanıtınız yanlış ise "Dil" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
5. C	Yanıtınız yanlış ise "Zekâ" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
6. D	Yanıtınız yanlış ise "Dil" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
7. E	Yanıtınız yanlış ise "Zekâ" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
8. B	Yanıtınız yanlış ise "Zekâ" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
9. A	Yanıtınız yanlış ise "Zekâ" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
10. C	Yanıtınız yanlış ise "Problem Çözme" konusunu yeniden gözden geçiriniz.

4 Sıra Sizde Yanıt Anahtarı

Sıra Sizde 1

Bilişsel psikoloji 1900'larda ABD'de, kısmen davranışçı psikolojiye bir tepki olarak ortaya çıkmıştır. Bugün psikologların uğraştığı zihinsel olgu ve süreçler, disipline davranışçılık hakimken çalışma konusu olmamıştır. Bilişsel psikologlar, davranışçıların aksine psikolojinin davranışları çalışmakla yetinemeyeceğini, zihinsel süreçleri de çalışmaları gerektiğini iddia etmişlerdir. Üstelik bu olguların deneysel yöntemle çalışılabileceğini de savunmuşlardır. Gerçekte bilişsel psikolojinin psikoloji içinde güçlenmeye başlaması sadece davranışçılıktan duyulan memnuniyetsizlikle açıklanamaz. Tarihsel olarak diğer bilimsel alanlardaki gelişmeler psikolojiyi de etkilemiştir. Bunlardan en önemlisi fizik bilimindeki değişimlerdir. 20. yüzyılın ortasında başta Einstein olmak üzere, birçok fizik bilgini Galileci-Newtoncu mekanik evren modelini reddetmişler, fizikte yeni bir bakış açısı ortaya koymuşlardır. Psikolojide de o zamana dek, mekanik, indirgemeci insan doğası anlayışı bu evren modeline dayandırılmıştır. Bu yeni model, tüm bilimlerde özellikle bilimin nesnelliğinin sorgulanmasına yol açtı (Schultz ve Schultz, 2001).

Sıra Sizde 2

Kavramların bu işlevi, örneğin "zeki" kavramı üzerinden açıklanabilir. Herkesin kafasında "zeki" kavramı farklı kavramlarla ilişki içinde olabilir. Bu, herkesin farklı bir bilişsel yapısı olduğu anlamına gelir. Bilişsel yapı, kavramların örgütlenme biçimine işaret eder. Örneğin Umut ve Alp adındaki iki hayali kişinin bilişsel yapısının nasıl farklılaştığı ve buna bağlı olarak bir insanın zeki olmasından ne anladıklarının nasıl değiştiğine bakılabilir. Her ikisi de zeki olmayı, insanları belirli tiplere ayıran özelliklerden biri olarak kullanıyorlar. Ancak Umut, zeki olmayı "bilgisi olan", "ilginç sohbetleri olan" kişiler olarak anlamlandırmakta ve bu kişilerle zaman geçirmekten hoşlanmaktadır. Ancak Alp için zeki olmak "ukala", "sıkıcı" gibi kavramlarla ilişkilidir. Bu yüzden Alp, "kendisini aptal gibi hissettiren" bu insanlardan hoşlanmaz ve onlarla birlikte vakit geçirmeyi istemez. Böylece, kişiler kendi bilişsel yapıları içinde farklı yerlere yerleştirdikleri kavramlar sonucunda aynı sosyal durumda farklı tepkiler verirler (Uba ve Huang, 1999).

4 Sıra Sizde Yanıt Anahtarı

Sıra Sizde 3

Gerçekte tüm insanların son derece kendiliğinden kullandığı bir problem çözme yöntemi deneme-yanılmadır. Bu yöntem hiçbir sistematik çaba olmadan, herhangi bir plan yapmadan problemi çözmek için sürekli çaba göstermeyi içerir. Örneğin elinizde bir deste anahtar olduğunu ve önünüzdeki kilitli kapıyı açmak istediğinizi farz edin. Tek yapmanız gereken tüm anahtarları tek tek denemektir. Çok da farkında olunmadan kullanılan başka bir problem çözme yöntemi, zihinsel imgelemedir. Bu yöntem, problemi, mümkün olduğu durumlarda görsel bir imge olarak zihinde canlandırmayı içerir. Örneğin, misafir sayısına göre pastayı kesmek isteyen ev sahibi, gözünde pasta dilimlerinin büyüklüğünü canlandırarak pastayı keser.

Sıra Sizde 4

Psikologlar dile ait birtakım bilgilerin doğuştan geldiğini kabul ederler. Dilin doğuştan gelmesini iddia etmenin önemli bir nedeni, kültüre ya da konuşulan dile bakmaksızın tüm çocukların dil gelişiminde aynı evrelerden geçmesidir. Çocuklar, birinci yılda birkaç sözcük söylerler, ikinci yılda iki ya da üç sözcüklü cümle kurarlar, üçüncü yılda cümleleri gramer kurallarına daha uygun hâle gelir ve dördüncü yılda konuşmaları bir yetişkin konuşmasına benzer. Aslında çocukların yetişkinlerden dili öğrenme fırsatlarının (kimi aileler çocuklarıyla sürekli konuşurken, kimi aileler bu kadar konuşmazlar) çok farklı olduğu göz önüne alınırsa, dil öğrenme süresinin tüm kültürlerde aynı olması, dil hakkında doğuştan bilginin zenginliğini gösterir (Smith ve ark., 2003).

Sıra Sizde 5

Duygusal zekâ, 1995'ten bu yana popüler bir konu hâline gelmiştir. Duygusal zekâ kuramını savunanlar, akademik yetenekler gibi sosyal ve duygusal becerileri de bir zekâ türü olarak görürler. Bu becerilerin kazanılması için kişinin benlik-farkındalılığının ve sosyal farkındalılığının çocukluk yıllarından itibaren öğretilmesi gerektiğini iddia eden duygusal zekâ kuramcıları, duygusal zekâ gelişiminin eksik olmasını stres, depresyon ve saldırgan davranışla başa çıkamama ile ilişkilendirmektedir. Aslında herkes benlik-farkındalığı, benlik-kontrolü, empati ve işbirliği gibi duygusal zekâyı oluşturan becerilerin önemli olduğunu kabul etmektedir. Ancak pek çok psikolog, Goleman tarafından sayılan bu becerilerin "zekâ" adını alması için yeterli olmadığını düşünmektedirler. Gerçekte duygusal zekânın ne olduğu konusunda bir görüş birliğinin olduğunu söylemek çok zor. Tek söylenebilecek olan, yakın gelecekte duygusal zekânın ne olduğu ve bu kavramın ne kadar yararlı olduğu tartışmalarının devam edeceğidir (Rathus, 2008).

Kaynakça

Atkinson, R. L., Atkinson, R. C. ve Hilgard, E. R. (1995). **Introduction to Psychology**, Çev. Kemal Atakay, Mustafa Atakay ve Aysun Yavuz, Psikolojiye Giriş, İstanbul: Sosyal Yayınlar.

Carlson, N. R. (1990). **Psychology**, Boston: Allyn and Bacon.

Eysenck, M. W. (2004). **Psychology: An International Perspective**, New York: Psychology Press.

Gray, P. (1999). **Psychology**, New York: Worth Publishers.

Morris, C. G. (2002). **Understanding Psychology**, Çev. Ed. H. Belgin Ayvaşık ve Melike Sayıl, Psikolojiyi Anlamak (Psikolojiye Giriş), No: 23, Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Rathus, S. A. (2008). **Psychology: Concepts and Connections**, Belmont: Wadsworth.

Schultz, D.P. ve Schultz, S. E. (2001). **A History of Modern Psychology**, Çev. Yasemin Aslay, Modern Psikoloji Tarihi, İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Smith, E. E., Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B. L. ve Loftus, G. R. (2003). **Atkinson & Hilgard's Introduction to Psychology**, Belmont: Wadsworth/ Thompson Learning.

Uba, L. ve Huang, K. (1999). **Psychology**, New York: Longman.

Wortman, C., Loftus, E. ve Weaver, C. (1999). **Psychology**, Boston: McGraw-Hill.

Bölüm 5

Öğrenme Psikolojisi

Amaçlarımız

Bu üniteyi tamamladıktan sonra;

1 Öğrenme psikolojisine ilişkin temel kavramları tanımlayabilecek,

2 Davranışın kaynaklarını ve öğrenmeye etki eden değişkenleri açıklayabilecek,

3 Öğrenmede davranışsal yaklaşımları açıklayabilecek,

4 Sosyal öğrenme kuramlarını açıklayabilecek,

5 Bilişsel öğrenme kuramlarını açıklayabilecek

bilgi ve beceriler kazanabileceksiniz.

Anahtar Sözcükler: • Öğrenme • Güdülenme • Davranışçılık • Sosyal Öğrenme • Bilişsel Öğrenme • İçgörü • Pekiştirme • Ödül • Ceza • Uyaran • Tepki • Gizil Öğrenme • Koşullanma • Bellek türleri

İçerik Haritası

Davranış Bilimleri II → Öğrenme Psikolojisi

- ÖĞRENMENİN DOĞASI
- DAVRANIŞÇI ÖĞRENME YAKLAŞIMI
- BANDURA: GÖZLEM VE TAKLİT YOLUYLA ÖĞRENME
- BİLİŞSEL YAKLAŞIM

ÖĞRENMENİN DOĞASI

Öğrenme olgusu ve ilkeleri insan ve hayvan davranışlarının anlaşılması için çok büyük öneme sahiptir. Öğrenme süreci hakkında ne kadar çok şey bilinirse o kadar iyi eğitim sistemleri geliştirebilir, zihinsel problemlerle daha etkili başa çıkabilir, çocuk yetiştirme deneyimleri konusunda anne babalara doğru yollar gösterebilir ve insanlara kendi davranışlarını daha etkili biçimde nasıl kontrol edebileceklerini öğrenmeleri için yardım edebiliriz.

Üzerinde tam olarak uzlaşılmış tek bir tanımı olmamakla birlikte **öğrenme**, davranış potansiyelinde yaşantı sonucu ortaya çıkan görece kalıcı değişikliğe verilen isimdir. Davranış ile kastedilen insanın her türlü etkinlikleridir. Ancak doğuştan gelen refleksler, içgüdüsel tepkiler, uyku durumu, yorgunluk, koma durumu, kimi ilaçlar ve içkilerin etkisi altındaki davranış değişiklikleri öğrenme olarak kabul edilmez. Bu nedenle öğrenmede sözü edilen davranış genellikle bireyin bilinçli tepkilerini hedef almaktadır.

Öğrenme
Bir organizmanın davranış ya da yeteneklerinde nispeten kalıcı değişim üreten deneyim sürecidir.

Tanımda sözü edilen öğrenmenin yaşantı yoluyla edinileceği ifadesi organizmanın öğrenme deneyimine aktif olarak katılması gerektiğine dikkat çekmektedir. Hiç kimse uykusundan ya da dizi izlemekte olduğu televizyonun karşısından polinomları öğrenmiş olarak kalkmaz. Ancak konuya ilişkin konuşma, izleme, okuma, uygulama gibi yaşantılarla öğreniriz (Fidan, 1985).

Öğrenmeyi davranış potansiyelindeki değişiklik olarak tanımlamak performans ve öğrenme arasındaki farka dikkat çekilmesini gerekli kılmaktadır. Öğrenme, organizmanın neler yapabileceğine kısmen karar veren hipotetik bir sınırdır. Performans ise organizmanın gerçekte ne yaptığıdır. Güdülenme ile ilgili değişkenler, performansın potansiyelin altında kalmasına neden olabilir. Performans, öğrenme ve güdülenmenin bir fonksiyonu olarak düşünülebilir. Öğrenme ve güdülenme birbirinden ayrılması güç karmaşık yollarla etkileşirler. Öğrenmeyi davranış kazanma olarak tanımlarsak, bizi davranışa iten nedenin de güdüler olduğunu söyleyebiliriz. Organizmada eksikliği olan herhangi bir şey ihtiyaç adını alır. İhtiyacın düzeyi arttığında varlığını bize hissettirir ve dürtü adını alır. Dürtü ise yükseldiğinde güdü adını alır ve bizi eyleme geçirerek o ihtiyacı ortadan kaldırmamızı sağlamaya çalışır (Cüceloğlu, 1991).

Tüm canlılar gibi insanlar da yaşamları boyunca çevrelerine uyum sağlamaya çalışır, çünkü ihtiyaçlarını gidermeleri ve yaşamlarını sürdürmeleri buna bağlıdır. Bu nedenle davranışın temelinde uyum çabasının yer aldığını söylemek mümkündür. Kimi canlılar, organizmalarını değiştirerek çevreye uyum sağlayacak bir genetik donanımdan yoksundur, bu nedenle çevreye bağımlı olarak yaşamlarını sürdürürler. Örneğin, sürüngenlerde çevre ısısı düştüğünde ortaya çıkan uyuşukluk hâli ancak hava sıcaklığı yükseldiğinde ya da canlı sıcak bir yere gittiğinde ortadan kalkacaktır. Sıcakkanlı canlılar ise organizmalarını değiştirerek çevreye uyum sağlarlar. Ancak çevresine uyumda en dinamik davranabilen canlı insandır. İnsan hem çevreyi hem de kendi organizmasını değiştirir.

Bu davranışların bir kısmı kitabımızın 3. ünitesinde açıklandığı gibi doğuştan getirilmiştir ve iç organların çalışması ve refleksler aracılığıyla ihtiyaçların karşılanması ve böylece yaşamın sürmesi amacına hizmet ederler. Örneğin soğuk bir havada titremeye başlarız ve tüylerimiz dikleşir. Kaslardaki bu hareket doğuştan bize yüklenmiş otomatik bir tepkidir ve amacı derimizin dış yüzeyini azaltarak ısı kaybını en aza indirerek iç dengenin (homeostasis) bozulmasını engellemektir. Ancak bu tür otomatik tepkiler her zaman ihtiyaçlarımızı doyurucu biçimde çözemez. O zaman sonradan kazanılan, bilinçli ve istemli biçimde yönetilen, bir başka ifadeyle öğrenilmiş davranışlar ortaya çıkar. Soğuk havada kazak üretmek ve giymek, soba veya kalorifer yaparak kullanmak bu tür davranışlara örnektir (Smith ve Lusterman, 1979).

Öğrenme psikolojisiyle ilgilenenler de diğer tüm bilim alanlarında olduğu gibi ilgilendikleri süreci bilimsel yöntemlerle incelemiştir. Ancak davranış bilimlerinde öne sürülenler hep kuramlarla ifade edilir. Bunun nedeni kalıtım ve çevrenin bir etkileşimi olarak ortaya çıkan "bireysel farklardır". Bu yüzden insan davranışı evrensel bir

kanun, ilke, yasa, formül ya da reçete ile açıklanamaz. Öğrenmenin nasıl gerçekleştiğine ilişkin çalışmalar da bu konuya değişik bakış açılarından yaklaşırlar. Bu yaklaşımlar temel olarak üç grupta ele alınabilir:

1. Davranışçı öğrenme yaklaşımı: Gözlenen davranış üzerine odaklanır.
2. Sosyal öğrenme yaklaşımı: İnsanların grup etkileşimi içinde öğrendiğini ifade eder.
3. Bilişsel öğrenme yaklaşımı: Öğrenmenin bilişsel/ nörolojik bir süreç olduğunu savunur.

DAVRANIŞÇI ÖĞRENME YAKLAŞIMI

Davranışçılık, düşünme, hissetme veya bilme ile değil nesnel ve gözlenebilen davranış ile ilgilenir. Tüm davranışçı kuramlar, öğrenme sürecini açıklamak için "uyaran-tepki" mekanizmasının değişik versiyonlarını kullanırlar.

Davranışçılık
Tüm davranışların koşullanmalar yoluyla elde edildiğini öne süren bir kuramsal yaklaşımdır. Koşullanma, çevre ile etkileşim sonucu ortaya çıkar. Davranışçılar, çevredeki uyaranlara yönelik tepkilerimizin davranışlarımızı biçimlendirdiğine inanır.

İlk davranışçının John Locke (1632-1704) olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır. Locke, insanın dünyaya boş bir levha (Tabula rasa) gibi geldiğini ve çevre tarafından üzerine ne yazılırsa o olduğunu söylemiştir.Davranış, çevreden öğrenilmiş uyaran-tepki bağlantılarından ibarettir ve davranışı anlamak için bu ilişkinin kurallarını ortaya çıkarmak yeterlidir. Yanlış bir davranış varsa, yanlış öğrenilmiş bir davranış vardır ve bu da psikanalizde olduğu gibi kişinin bastırılmış, bilinçdışı güdülerini incelemeyi değil, çevre koşullarını yeniden düzenleyerek bu kez doğru bir uyaran- tepki bağı kurmayı gerektirir. Davranış ne denli karmaşık olursa olsun davranışçılara göre temel unsurlardan oluşmuştur. Davranışı anlamak için bu parçaları analiz etmek gerekir. Tüm davranışlar, çevredeki uyaranlara verilen tepkilerden daha fazlası değildir ve bu yaklaşımda öğrenme, bir uyaran ve bir tepki arasındaki bağ yoluyla ortaya çıkan davranış değişikliği olarak tanımlanır.

1913 yılından başlayarak günümüze dek davranış bilimlerini derinden etkileyen davranışçılık yaklaşımını başlatan kişinin Watson olmasına karşın, Watson'un çalışması Pavlov'un deneyleri ve Klasik Koşullanma Kuramı üzerine yapılandırılmıştır. Şu hâlde davranışçı öğrenme kuramlarının ilki olan Ivan Pavlov'un Klasik Koşullanma Kuramını incelemek faydalı olacaktır (Hall ve diğerleri, 1998).

dikkat
Davranışçılara göre kalıtım bizim fiziksel yapımızı, iç organlarımızın çalışmasını belirler, ancak geri kalanı öğrenilmiştir. Bu varsayımla tutarlı olarak davranışlarımızdan sorumlu olmadığımız söylenebilir. Yanlış da olsa uyaranlara öğrendiğimiz biçimde tepki veririz. Bu bağlamda davranışçılık, insan davranışını kontrol etmenin güç olmadığını öne sürer. Sadece anlama, öngörme ve kontrol etme değil aynı zamanda davranışı "biçimlendirmenin" de olası olduğunu savunur.

Pavlov: Klasik Koşullanma

Ivan Petroviç Pavlov (1849-1936), Rus bir hekim ve fizyologdur. Sindirim sistemi salgılarını incelemek üzere başladığı çalışmalarında 1904 yılında Nobel Fizyoloji ve Tıp Ödülü'nü almıştır. Bu çalışma sırasında köpeklere et tozu verildiğinde mide ve tükürük bezlerine kesi yapılarak konulmuş tüplere akan sindirim salgılarını ölçmüş, ancak bir gün köpeklerin sadece önlerine et tozu konulduğunda değil, eti getiren görevlinin ayak seslerini duyduklarında da tükürük salgısı verdiklerini farketmiştir. Böylece Pavlov, yeni bir şeyle karşı karşıya olduğunu anlamış ve bu yeni durumla o kadar ilgilenmiştir ki dikkatini yiyeceklere verilen tükürük salgısını ölçmek gibi bir uğraştan öğrenme gibi karmaşık bir olguya çevirmiştir (Hulse ve diğerleri, 1975).

Resim 5.1 Ivan Petroviç PAVLOV

Kaynak: http://tea-and-skeletons.tumblr.com/post/9631658359/russian-psychologist-ivan-pavlov-1849-1936-used

Bu amaçla başlatılan yeni deney düzeninde köpeğin tükürük bezleri yine bir tüpe bağlı bulunuyordu ve bir zil sesi verildikten sonra küçük kapak açılıp kuru et tozu içeren bir tabak köpeğin önüne doğru hareket ediyordu. İlk denemelerde köpek, zile hiç tepki vermedi fakat et tozunu ağzına aldığında tükürük salgısı doğal bir tepki olarak artıyordu. Sonraki denemelerde ise tükürük salgısı zil sesinin ilk iki saniyesinde başladı.

Pavlov, bu bulgularını tanımlayacak yeni terimler geliştirdi:

Koşulsuz uyaran: Hiçbir öğrenmeye gerek olmadan doğal olarak koşulsuz tepkiyi harekete geçiren uyarandır. Örneğin et tozu, köpeğin tükürük salgısı vermesine neden olan doğal bir uyarıcıdır.

Koşulsuz Uyaran
Koşulsuz tepkiyi otomatik olarak başlatan uyarana verilen isimdir.

Koşulsuz tepki: Dış uyaranlar tarafından harekete geçirilen, doğuştan gelen öğrenilmemiş tepkilerdir. Bu daha çok refleks türü bir davranıştır. Çabuk ve otomatik olarak gerçekleşir. Et önüne konduğunda köpeğin ağzının sulanması böyle bir tepkidir.

Koşulsuz Tepki
Bir dış uyarıcı tarafından düzenli olarak başlatılan doğuştan gelmiş reflekstir.

Koşullu Uyaran: Başlangıçta özel bir etkisi olmayan ancak koşulsuz bir uyarıcıyla eşleştirilmesi sonucu koşulsuz uyaranın tetiklediği koşullu tepkiyi ortaya çıkaran öğrenilmiş bir uyarıcıdır. Pavlov'un çalışmasında, zil sesi daha önce öğrenilmiş koşullu uyarıcıdır.

Koşullu Uyaran
Koşulsuz uyaranla birlikte sunulan yeni uyarandır.

Koşullu Tepki: Koşullu ve koşulsuz uyaranın birlikte verilmesiyle elde edilen ve koşullu uyarana yönelik öğrenilmiş tepkidir. Koşulsuz tepkiyle aynı güçte değildir. Örneğin; zilin başlattığı tükürük salgısı, etin kendisine verilen salgıdan daha azdır.

Koşullu Tepki
Yeni koşullu uyaran tarafından başlatılan öğrenilmiş tepkidir.

Nötr uyaran: Herhangi bir tepkiye yol açmayan uyarandır. Koşullanmadan önce köpek, zile bir tepki vermemektedir.

Nötr tepki: Uyarana karşılık vermeme veya uyaranla ilişkisiz tepkide bulunma durumudur.

Koşullanma: Daha önce sadece koşulsuz uyarana verilen tepkinin koşullu uyarana verilmesidir. Bunu sağlayan, koşullu uyaranın koşulsuz uyaranla birlikte sunulmasıdır.

Koşullanma
Koşullu uyaran ile koşulsuz uyaranın tekrar edilen birlikteliği sonrasında koşullu tepkinin ortaya çıkmasıdır.

Pekiştirme: Koşullu ve koşulsuz uyaranın birlikte verilmesine pekiştirme denir. Koşullu uyaran- koşullu tepki bağını kurmak için koşullu ve koşulsuz uyaran arasındaki bağı canlı tutmak gerekir. Bir başka ifadeyle koşullu uyarandan (zil) sonra koşulsuz uyaranın (et tozu) verilmesi zaman zaman yinelenmelidir. Öğrenmeyi sağlayan da budur.

Pekiştirme
koşullu uyaran ve koşullu tepki arasındaki bağı sağlamlaştırmak üzere koşulsuz ve koşullu uyaranların birlikte sunulmasıdır.

Sönme: Bir kural olarak koşullu uyarana verilen koşullu tepki kalıcı değildir. Bir süre sonra zil sesini et tozu izlemezse tükürük salgısı ortadan kalkar. Koşullu uyaranın gücünün azalmasına sönme denir.

Sönme
Koşullu tepkinin ortadan kalkmasıdır.

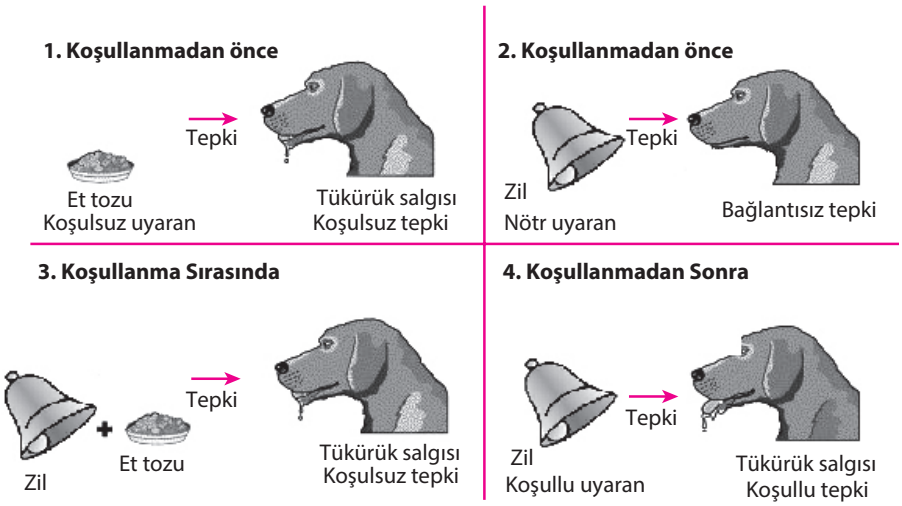
Genelleme: Koşullu tepki yaratan koşullu uyarana benzeyen başka bir uyarıcı da benzer tepkiye neden olacaktır. Bir başka deyişle bir koşullu uyarıcıya verilen koşullu tepki benzerlerine de verilir. Buna genelleme denir. Ancak genellemede koşullu uyaranın benzerlerine verilen tepki, özgün koşullu uyarana verilen tepki kadar güçlü değildir. Köpeğin, zil sesinin faklı tonlarına tükürük salgısı vermesi genellemeye örnektir.

Genelleme
koşullu tepki yaratan koşullu uyarana benzeyen başka bir uyarıcı da benzer tepkiye neden olacaktır.

Ayırdetme: İlgili uyaranlar arasındaki farkları algılamaya ayırdetme denir. Farklı tonlardaki zillere koşullu tepki veren köpeğin bir süre sonra sadece ardından et tozu gelen zil sesine tepki vermesi ayırdetmedir. Köpek, bu ses tonunun diğerlerinden farkını anlayıp yalnızca bu uyarana tepki vermeye başlamıştır. Bir tepki önce genellenir ancak daha sonra ayırdetme gerekli hâle gelebilir.

Kendiliğinden Geri Gelme (Ani İyileşme): Kendiliğinden geri gelme sönmüş davranışın tekrar ortaya çıkmasıdır. Sönmenin gerçekleşmesinden bir süre sonra, yeni bir koşullu uyaran uygulamasında eski tepki daha az güçlü olarak geri döner. Eğer davranış, bir kez söndükten sonra hiç geri gelmiyorsa o davranış tamamen sönmüş demektir.

Pavlov, pek çok deney yaptı ve tutarlı sonuçlar aldı. Sonunda bu çalışmalara dayanarak ve yukarıdaki terimleri kullanarak öğrenmeyi aşağıdaki gibi bir formül ile açıkladı:



Şekil 5.1 Klasik Koşullanma Deneyi

Kaynak: http://schoolworkhelper.net/2010/10/learning-classical-conditioning-operant-conditioning/'dan alınarak değiştirilmiştir

Pavlov'un öğrenme psikolojisi üzerindeki etkisi çok büyüktür. Birçok psikolog, Pavlov'un çalışma bulgularının duygusal tepkilerimizin kazanılmasını da açıkladığına inanır. Bunun nedeni belli bir uyarana verilen tepkinin iyi veya kötü bir duygu yaratmasıdır.

dikkat

Klasik koşullanmayı kendi yaşantımızdan bir örnekle açıklamak mümkündür. Bir limondan bir dilim keserek ağzınıza götürdüğünüzü düşünün... Limon henüz ağzınıza ulaşmadan tükürük salgınızın arttığını fark edeceksiniz. Hatta limon kelimesini duymak veya görmek bile tükürük salgınızın artmasına neden olabilir. Bu durumun nedeni bu ekşi yiyecek maddesiyle ilgili önceki deneyimlerimizdir. Limon kelimesi ya da görüntüsü koşullu uyaran ve ağzımızın sulanması ise koşullu tepkidir.

Watson: Klasik Koşullanma

Watson, başta psikoanalitik yaklaşım olmak üzere bilişsel ve duyuşsal süreçlere ağırlık veren kuramlara bir tepki olarak nesnel, işlevsel ve deneysel bir yöntem geliştirmeyi amaçlamıştır. Watson, insan davranışını anlamanın tek yolunun onu gözlemek olduğunu söylemiş ve çevreyi "İnsan ne öğrenmişse odur." diyecek kadar önemli görmüştür.

Watson, Pavlov'un klasik koşullanma kuramını tamamen benimsemiştir. Özgün bir öğrenme kuramı geliştirmemiş ancak duygular da içinde olmak üzere tüm insan davranışlarının koşullanma yoluyla kazanıldığını savunmuş ve bu konuda çocuklarla deney yapmıştır. Bunun en önemli örneği bebek Albert ile ilgili olanıdır. Watson, 11 aylık Albert'a bir köpek, maymun, tavşan ve beyaz fare göstermiş ve bebeğin hiç korku tepkisi göstermediğini gözlemiştir. İkinci aşamada asistanı Rosalie'nin yardımıyla beyaz fareyi gösterirken çelik bir yüzeye vurarak yüksek ses çıkartan Watson, bebeğin ağlamaya başladığını saptamıştır. Albert, giderek genelleme yoluyla benzer uyaranlara örneğin, beyaz kürklü bir kadın, tavşan, noel babanın sakalı, köpek, maymun, tavşan gibi başlangıçta hiç korkmadığı objelere de korku tepkisi vermeye başlamıştır. Böylece Watson, korku gibi karmaşık bir insan duygusunun bile laboratuvarda klasik koşullanma yoluyla yapılandırılabildiğini rapor etmiştir.

Pavlov'un öğrenmeyi sağlayan tek koşulun pekiştirme olduğunu öne sürmesine karşın Watson, pekiştirme olmadan da öğrenmenin gerçekleşeceğini söylemiştir. Ona göre bir uyarıcıya en son ve en sık verilen tepki öğrenilir. Buna "en son ve en sık tepki ilkesi" adı verilmektedir ve bu durum "alışkanlık" adını almaktadır. Watson'a göre anne babalar ve eğitimciler kimi basit kurallara uyarak istedikleri nitelikte çocuk yetiştirebilirler. Örneğin, yemekten sonra sık sık ellerini yıkaması sağlanan bir çocuk bunu alışkanlık hâline getirerek devam ettirecektir. Watson'a göre davranışımızlarımızın hiçbiri kalıtsal olmayıp, sonradan kurulan uyaran-tepki bağlarının sonucunda gelişmiştir (Çelen, 2010).

sıra sizde

Klasik koşullanma yoluyla kazandığınız davranışlarınız var mı? Örnekler bulunuz.

Guthrie: Bitişiklik İlkesi

Edvin Ray Guthrie (1886-1959), kuramını Watson'un "en son ve en sık tepki öğrenilir" ilkesinin üzerine inşa etmiştir. Ancak Guthrie'nin kuramına göre öğrenme, "tek deneme"de tamamlanır. Bu kuramın temel ilkesi zaman olarak yakın uyarıcıların öğrenildiği biçimindedir. Aristoteles'ten bu yana iki olay zaman ve zemin içinde birbirine yakın bir şekilde gerçekleşirse aralarında bir ilişki olduğu düşünülür. Bir uyaran ve tepkinin yan yana gelmesi öğrenme için yeterlidir.

Bitişiklik ilkesine göre önceleri bir tepkiye neden olmayan bir uyaran belki de kazara bir tepkiyle aynı anda gerçekleşirse bu uyaran- tepki bağı öğrenilir. Belli bir tepkinin izlediği uyaran veya uyaran grubu yeniden ortaya çıktığında aynı tepkiyi oluşturma eğilimindedir. Böylece uyaran-tepki bağı tek denemede tam gücünü kazanır.

Guthrie'ye göre tekrarlar zaten kurulmuş olan uyaran-tepki bağını ne zayıflatır ne de güçlendirir. Pratik yapmanın faydası ise her defasında yeni uyaran-tepki bağları kurularak, yeni hareketlerin öğrenilmesi; böylece etkinlik ve beceri gibi daha karmaşık davranışların elde edilmesidir. Örneğin, bilgisayarda yazı yazmayı öğrenen bir kişi bir harfe basmayı tek denemede öğrenecek ancak akıcı biçimde yazmayı öğrenmek için pek çok farklı tuşa basmayı öğrenmesi gerekecektir. Bu da epeyce pratik yapmayı zorunlu hâle getirmektedir (Hulse ve diğerleri, 1975).

Guthrie'ye göre ödül, öğrenmeye mekanik bir düzen dışında hiçbir katkıda bulunmaz. Bu düzen için de bir tepkiyi izleyen ödül, organizmayı kendisinden önceki uyarıcılardan uzaklaştırarak, ardından ödül gelen uyarıcılara bağlar ve bu uyarıcılara bağlı tepkilerin kalıcı olmasını sağlar. Ödül, ilişkili olduğu uyaran-tepki bağının korunmasını sağlar ancak öğrenmeyi sağlayan gene de bitişikliktir. Ödül, sadece öğrenilenin bozulmasını engeller.

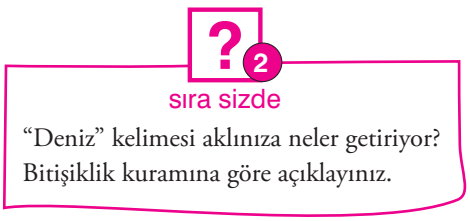
Ceza ise canlının kaçınma davranışını öğrenmesini sağlar. Sıcak sobaya dokunan çocuk dokunmamayı öğrenir. Ceza, duygusal etkiden ziyade çağrışımsal bağla etkisini ortaya koyar.

Guthrie, bitişiklik ilkesinin istenmeyen davranışları değiştirme amacıyla kullanılabileceği üç yöntem önermiştir. Bunların her biri eski uyaranın varlığında yeni davranışların ortaya çıkmasını sağlar:

1. ***Yorma yöntemi:*** Bir uyaran, yorgunluk tepkisi ile bitişirse bu uyaranı bir kez daha gördüğünde aklına bu yorgunluk gelecek ve uyaran- tepki bağı kopacaktır. Guthrie, buna atın ehlileştirilmesiyle ilgili bir örnek verir. Doğal olarak bir atın üzerine ağırlık konunca ağırlığı atar. Kovboy, atın üzerine eğer koyduğunda da at bunu atacaktır. Ancak at bu ağırlığı her atışında yeniden sırtına konursa at yorulacak ve sırtında ağırlıkla yürümeye başlayacaktır. Bir daha üzerine ağırlık konduğunda son defasında öğrendiği gibi üzerinde ağırlıkla yürüyecek veya koşacaktır.
2. ***Eşik yöntemi:*** Guthrie'nin ikinci yöntemi, yeni uyaranı eskisinin varlığında eklemek ve tepkiyi korumaktır. Ehlileşmiş bir atın sırtına ilkin elle dokunulur, sonra hafif bir örtü atılır, hafif bir battaniye, ardından küçük bir ağırlık konur. Sonunda at üzerinde biniciyle dolaşır hâle gelecektir. Bu tekniğin temel ilkesi ağırlıkların atın tepki eşiğini aşmayacak şekilde derece derece eklenmesidir.
3. ***Zıt tepkiler yöntemi:*** Uyaran eski tepkiyle yarışan yeni bir tepkinin varlığında sunulduğunda uyaran, eski tepki yerine yeni tepkiyle bağlanır. Bu yöntem için verilen örnek vaka, köpekten korkan bir çocuktan söz etmektedir. Çocuğun korku davranışını düzeltmek için sevdiği bir yemeği yerken köpek yaklaştırılırsa hayvan ve sevilen yiyecek arasında bir bağ kurulacaktır. Böylece çocuk köpeği de sevecektir.

Bitişiklik kuramının en önemli doğurguları arasında öğrencilerin öğrenmede aktif kılınmasına dikkat çekmesi gelmektedir. Guthrie'ye göre uyaran-tepki bitişikliği bulunduğu ortam içinde gerçekleşir ve öğrenci yaptığı şeyi öğrenir. Örneğin, tahtada iki kere ikinin dört olduğunu hesaplayan öğrenci bu işlemi defterine yapamayacaktır, çünkü bu bitişiklik tahtada ortaya çıkmıştır. Bu bilgiyi yaşamda kullanmak için öğrencinin bu işlemi bakkaldaki alışverişte, elmalarla, köpeklerle vs. tekrarlaması gerekmektedir.

İstenmeyen alışkanlıkların ortadan kaldırılmasıyla ilgili yöntemlerin okul psikolojisinde kullanılmasının yanısıra Guthrie'nin öğrenme ilkeleri aynı zamanda davranış terapisine, özellikle sistematik duyarsızlaşmaya temel oluşturmuştur. Bunlar aynı zamanda başarılı davranış biçimlendirme programlarının gelişmesine yol açmıştır.



Thorndike: Deneme Yanılma Yoluyla Öğrenme Kuramı

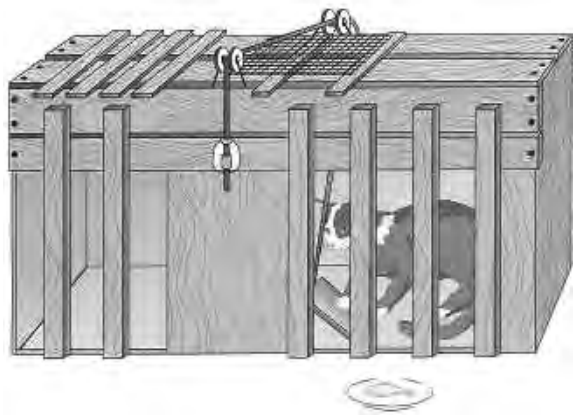
Edward L.Thorndike (1874-1949), pekiştirme ve uyum mekanizmaları arasındaki ilişkiyi keşfeden ilk psikologtur ve ünlü etki kanununun yaratıcısıdır. Hayvanlarda da insanlarda da öğrenmenin "deneme-yanılma" ya da sonradan verdiği isimle "seçme-birleştirme" süreciyle gerçekleştiğini söylemiştir. Ona göre canlı, bir problem durumuyla karşılaştığında çevresindeki uyaranlara çeşitli tepkiler verir. Bunları sonuçlarına göre sınar ve uygun sonuç verenleri seçerek yeni uyaran-tepki (U-T) bağları oluşturur. Bu arada önceden edindiği U-T bağlarından da önemli ölçüde yararlanır. Bu kuramda önceki öğrenmelerin büyük rolü vardır.

Thorndike, çalışmaları sırasında gerçekleştirdiği deneyde kedileri özel bir kafese koyarak yiyeceği almak üzere buradan çıkma davranışlarını inceledi. Kafesten çıkmanın yolu bir zinciri aşağı doğru çekmekti. Thorndike, kedilerin sıçrama, miyavlama, tırmalama gibi kedilere özgü davranış dağarcığından seçilmiş kimi rastgele tepkiler gösterdiğini gözledi. Sonunda rastlantısal biçimde zincir çekildi

ve kedi dışarı çıktı. İkinci kez kafese konduğunda kedi az önce bunu kullanarak dışarı çıktığını düşünerek hemen zincirin yanına gitmiyordu. Rastgele davranışlar tekrarlanıyor ve kapı yine bu davranışların sonunda açılıyordu. Ancak pek çok deneme sonunda kediler doğruca kapının yanına gidip kapıyı açmayı öğrendiler. Zinciri çekme davranışının sonunda yiyecek ödülü alınıyor, diğer davranışların sonunda herhangi bir ödül alınmıyordu. Kafes çıkışında yiyecek olmasa bile kedi özgürlüğüne düşkün bir canlı olarak ödüllenmiş oluyordu. Şu hâlde davranış sonucuna göre güçleniyor veya zayıflıyordu. Başka bir ifadeyle o davranışın sonunda ortaya çıkan ödül veya ceza, davranışın yaşayıp yaşamayacağına karar veriyordu (Hulse ve diğerleri, 1975).

Etki Kanunu
Belli bir durumda tatmin edici bir sonucun izlediği tepki yinelenir.

Thorndike'ın geliştirdiği kafes aşağıdaki gibidir:



Şekil 5.2 Thorndike'ın Bulmaca Kafesi

Kaynak: http://www.csus.edu/indiv/w/wickelgren/psyc001/ClassLectureThreeOperant.html

Thorndike çalışmaları sonunda üç temel kanunun olduğunu öne sürmüştür:

1. ***Hazıroluşçuluk kanunu:*** Eğer bir organizma, belli bir konuda tepki vermeye hazırsa öğrenme kolay olacaktır. Ancak bu tepkiye hazır olmayan bir organizma öğrenmeye zorlanırsa sorun çıkacaktır.
2. ***Tekrar kanunu:*** Elde edilen uyaran-tepki bağlarının kalıcı olması bunların kullanılmasına bağlıdır. Ancak tekrar kanunu, etki kanunu ile birlikte anlam kazanır. Bir başka ifadeyle öğrenmeyi güçlendirecek olan uyaran-tepki bağının basitçe tekrarı değil, tepkiden sonra ödülün alınmasıdır. Sonunda ödül alınmayan tepki ne denli tekrarlanırsa tekrarlansın öğrenme gerçekleşmeyecektir. Örneğin, notla değerlendirilmeyen bir konuyu öğrenci büyük olasılıkla pek çok kez okusa da çabucak unutacaktır.
3. ***Etki kanunu:*** Etki kanununa göre, eğer bir davranışı tatmin edici bir sonuç (ödül) izliyorsa o davranış öğrenilir ve güçlenir. Eğer rahatsız edici bir durum, davranışı izlerse (ceza) o davranış zayıflar ve tekrar edilmez. Thorndike'in tatmin edici veya rahatsız edici sonuçlarla anlatmak istediği oldukça esnektir. Tatmin edici sonuç, canlının kaçınmadığı ve elde etmek için çaba gösterdiği şeydir. Rahatsız edici sonuç ise canlının elde etmek ve korumak için bir davranış yapmadığı veya kaçındığı şeylerdir.

Thorndike'in çalışması, Darwin'in doğal ayıklama kuramıyla öğrenme psikolojisi arasında bir köprü kurması açısından büyük önem taşır. Nasıl ki çevreye uyan canlı yaşamını sürdürüyor, ihtiyacını gideren canlı evrim sürecine devam ediyorsa, çevreye uyum sağlayan, ihtiyacı ortadan kaldıran davranış da öğrenilecek ve yaşayacaktır (Smith ve Lusterman, 1979).

Thorndike, aynı zamanda öğrenmenin nöronlar arasında oluşan bağ sonunda ortaya çıktığını söylemiştir. Bu bağ, henüz kurulmamışken birey zorlanır, her defasında aynı köprü kullanıldığında yol giderek açılır ve geçiş giderek kolaylaşır. Bu nedenle kuramın adı aynı zamanda "bağlaşımcılık" olarak anılmaktadır. Thorndike'a göre beyinde daha çok bağ kayıtlı olan daha zekidir. Okul da bu bağların oluşumuna yardım eden çok önemli bir yerdir. Thorndike, ödül ve cezanın yaşamsal önemine de dikkat çekerek Amerikan eğitiminde büyük bir etkiye sahip olmuştur. Ayrıca geliştirdiği Etki Kanunu çağdaş öğrenme kuramlarının dönüm noktasını oluşturmuştur (Hulse, Deese ve Egeth, 1975).

sıra sizde

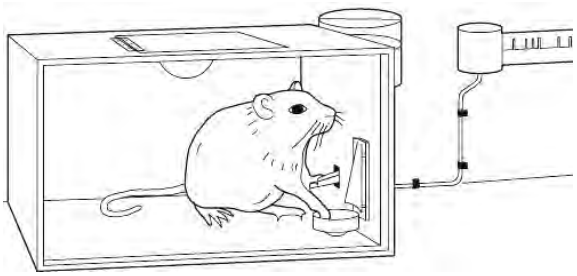
Arkadaşınızın menüsü sizinkinden farklı olan cep telefonunu elinize aldığınızda bu telefonun özelliklerini anlamak için neler yaptığınızı düşünün.

Skinner: Edimsel Koşullanma Kuramı

Thorndike, öğrenmenin bitişiklik ve etkinin sonucu olarak ortaya çıktığını söylemişti. Bu görüşün en etkili uzantısı Burrhus Frederic Skinner (1904-1990) ile gerçekleşmiştir. Skinner, klasik koşullanmayı kabul etmiş ancak kendi geliştirdiği modeli ondan farklı bir öğrenme biçimi olarak sunmuştur. Klasik koşullanmada iyi bilinen ve doğal olarak tepki oluşturan bir uyaran, yeni bir uyaranla, yani koşullu uyaranla yer değiştirmektedir. Oysa belli bir uyaran tarafından başlatılmayan tepkiler de vardır: Dikiş dikmek, resim yapmak, caddenin karşısına geçmek gibi... Bunlar istemli davranışlardır. Bu davranışların sıklık ve gücü, onları takip eden olaya göre değişiklik gösterir. Skinner, bu tepkilere "edim" adını vermektedir. Edim, çevre üzerinde değişiklik yapan bir tepkidir. Çevrede ortaya çıkan değişiklik, bu tepkinin tekrarlanıp tekrarlanmayacağına karar verecektir. Pekiştirici, klasik koşullanmanın aksine uyaranla değil tepkiyle bağ kurmuştur. Tükürük salgısı, zil sesine koşullandığında etin verilişi tepkiyle bağlantılı değildir. Oysa bu modelde tepkinin sıklığı, ancak tepkiden sonra pekiştiricinin ortaya çıkmasıyla artacaktır. Böylece organizma kendisine daha çok zevk veren tepkiyi öğrenir. Bu durumda canlı klasik koşullanma kuramında kabul edildiğinden daha etkin durumdadır. Klasik koşullanmada canlı, önce koşullu, ardından koşulsuz uyaranı bekler. Çevre üzerinde hiçbir kontrole sahip değildir. Oysa edimsel koşullanmada koşulsuz uyaran canlının ediminden sonra ortaya çıkmaktadır (Hulse, Deese ve Egeth, 1975).

Edimsel Koşullanma
Davranışın sonuçları tarafından belirlendiği öğrenme biçimidir.

"Skinner Kutusu" adını verdiği aygıtla Skinner, çalışmalarını fare ve güvercinlerle sürdürdü. Bu kutunun üç tarafı camdan yapılmıştı, bir kenarında da alttaki yiyecek tepsisine yiyecek düşmesini sağlayan bir mekanizma vardı. Mekanizma, canlının tepkilerini sayan ve zaman aralıklarını ölçen bir düzeneğe bağlıydı.



Şekil 5.3 Skinner Kutusu

Kaynak: http://www.integratedsociopsychology.net/Operant_Conditioning/ratsina'SkinnerBox'operatedontheenvironm.html

Aç bırakılmış fare, kutuya konduğunda kendi davranış repertuarından değişik davranışlar yapmaya başladı. Rastgele doğru yere bastığında yiyecek düştü. İkinci kez kutuya konduğunda hemen doğru tepkiyi vermedi, ancak doğru tepkiyi verme süresi biraz kısaldı. Giderek azalan deneme-yanılma süreleri sonunda tepki doğrudan verilmeye başladı. Fare, düğmeye bastığında yiyeceğin geleceğini öğrenmişti. Bu çalışmanın sonucu şu formülle gösterildi:

Koşullu Uyaran (Mekanizma düşmesi) → Edimsel Tepki (Koşullu Tepki)

Koşulsuz Uyaran (pekiştireç) (Yiyecek) → Koşulsuz Tepki (Yiyeceği yeme)

Şekil 5.4 Edimsel Koşullanma Süreci

dikkat

Pavlov'un klasik koşullanmasının bir "Koşullu uyaran-Koşulsuz uyaran (U-U)" koşullanması olduğu, Guthrie'nin bitişiklik kuramının ise bir "Koşullu uyaran-Koşullu tepki (U-T)" koşullanması olduğu gözönüne alındığında Skinner'in kuramı ise bir "Koşullu tepki-Koşulsuz uyaran (T-U)" kuramı niteliği taşımaktadır. Koşulsuz uyaran tepkiden sonra elde edilmektedir ve öğrenmeyi sağlayan da bu bağdır.

Bir davranış, canlı üzerindeki etkisine bağlı olarak işlem görmektedir. Bu doğrultuda davranışın dört olası sonucu olabilir:

1. ***Olumlu pekiştirme:*** Davranış yapılır, ortaya olumlu bir durum çıkar. Bu davranışın tekrar olasılığını arttırır. Çocuğun harçlığının arttırılması olumlu pekiştirmedir. Bu sonucu getiren davranış yine yapılacaktır.
2. ***Olumsuz pekiştirme:*** Davranış yapılır, olumsuz durum ortadan kalkar. Böylece davranışın tekrar olasılığı artar. Diş çektiren kişi olumsuz durumdan kurtulur. Dişi ağrıdığında yine dişçiye gider.
3. ***I. Tip ceza:*** Davranış yapılır, olumsuz durum ortaya çıkar, davranışın tekrar olasılığı azalır. Çocuğun yanlış bir davranışı için odasına hapsedilmesi böyle bir durumdur.
4. ***II. Tip Ceza:*** Davranış yapılır, olumlu durum ortadan kalkar, davranışın tekrar olasılığı azalır. Bir davranışından sonra artmış olan harçlığının yeniden kesilmesi buna örnektir.

Skinner'a göre davranış, pekiştirme biçimleri kullanılarak öngörülebilinir, kontrol edilebilir ve açıklanabilir. Örneğin, bir çocuğun sık sık şeker istemesi, şeker sordukça şeker verilmesi yoluyla öğretilebilir. Burada şeker isteme davranışı olumlu olarak pekiştirilmiştir. Bu tepki çocuk istediğinde şeker verilmeyerek söndürülebilir. Bu durumda şeker isteme giderek azalacak ve yok olacaktır. Çocuğun şeker istemesini önleyecek bir yol daha vardır: Çocuk şeker istedikçe cezalandırmak. Bu durumda da tepkinin sıklığı azalacaktır. Ancak pekiştirmenin istenen davranışı ortaya çıkartma olasılığı daima cezanın istenmeyen davranışı ortadan kaldırma olasılığından büyüktür ve ayrıca istenmeyen davranışı ortadan kaldırmada sönme her zaman cezadan etkilidir (Smith ve Lusterman, 1979).

Pekiştirme tarifeleri ikiye ayrılır:

1. ***Sürekli pekiştirme:*** İstenen davranış her ortaya çıktığında pekiştirme alınmasıdır. Bu tarifede canlı, davranışı pekiştirme aldığı sürece gerçekleştirecek ve pekiştirme kesildiğinde çok kısa sürede sönme ortaya çıkacaktır.
2. ***Aralıklı pekiştirme:*** Aralıklı pekiştirmeyle elde edilen davranışlar sönmeye daha dirençlidir. Aralıklı pekiştirme oran ve zaman aralıklı olmak üzere sabit ve değişken bazda uygulanabilir. Böylece aralıklı pekiştirme dörde ayrılır:
   a. ***Sabit zaman aralıklı pekiştirme:*** Pekiştirmenin ne zaman geleceği belliyse canlı, tepkiyi pekiştirmenin verileceği zamana doğru vermeye başlar. Bu pekiştirme uygulamasıyla elde edilen davranış sönmeye sürekli pekiştirmeden daha fazla dayanmakla birlikte çok dirençli değildir.
   b. ***Değişken zaman aralıklı pekiştirme:*** Pekiştirmenin ne zaman verileceği belli değilse canlı istenen davranışı tekrarlamaya devam eder çünkü her tepkide düşük ama sabit bir pekiştirme olasılığı vardır. Bu tepkilerin çoğu pekiştirme almayacaktır fakat ortalama tepki sıklığı düşmez. Sönmeden önceki tepki sayısı sürekli pekiştirmeye göre çok daha fazladır.
   c. ***Sabit oranlı pekiştirme:*** Pekiştirme, tepki sayısına göre elde edildiğinde sabit oranlı pekiştirmeden söz edilir. Pekiştirmeyi alan canlı bunu bir süre almayacağını bildiğinden kısa bir depresyon yaşar ve performansı düşer. Maaşla çalışan insanlarda olduğu gibi... Ancak gene de sönmeye, sürekli pekiştirmeye göre daha dayanıklıdır.
   d. ***Değişken oran aralıklı pekiştirme:*** Bu tarifede kaç istenen davranışa pekiştirme verileceği belli değildir. Her ay daha çok satış yapan elemanı ödüllendiren "ayın elemanı" uygulamasının, oynayanın bir türlü bırakamadığı kumar makinelerinin temeli budur. Sönme süreci en yavaş pekiştirme uygulaması değişken oran aralıklı pekiştirmedir. Daha da ötesi pekiştirme oranı daha seyrekse tepki sıklığı da daha fazladır.

Skinner, bu deneyler sırasında batıl inançların ortaya çıkışını da gözlemlemiştir. Tepki ve pekiştirici arasında hiçbir nedensel ilişki olmadan ortaya çıkan koşullanma, batıl davranıştır. Örneğin, ilkel bir kabile yağmur duası yapıp dans ettiğinde tesadüfen yağmur yağabilir ve davranış değişken oran aralıklı pekiştirildiği için tekrarlanır.

dikkat

Organizmanın biyolojik ihtiyaçları için doğrudan kullanabileceği pekiştirmeler (su ve yiyecek gibi...) "Birincil Pekiştirme" olarak adlandırılırken bunlara dolaylı olarak bağlantılanmış olanlar (para gibi...) "İkincil Pekiştirme" adını alırlar.

Skinner, insan davranışının bu modelle açıklanacağını söylemiş ve bilinç, bilinçdışı gibi süreçleri hiç dikkate almamıştır. Yanlış veya anormal davranışı da bastırılmış istekler, kimlik krizi, ego-süper ego çatışmalarıyla açıklamayı anlamsız bulur ve bunları kurgu olarak değerlendirir. Çevreyi edimsel koşullanma teknikleriyle yöneterek düzenleyebileceğimizi söyler. Skinner'a göre "Kişiliğimiz, pekiştirme tarihimizdir" (Smith ve Lusterman, 1979).

Skinner'in eğitim üzerinde yadsınamaz bir etkisi olmuş, kademeli yaklaşım, davranış biçimlendirme, programlı öğretim gibi öğretim teknikleri ile sınıf disiplinin sağlanmasına yönelik tekniklerin gelişmesini sağlamıştır.

sıra sizde

"Çocuklar ilk kelimelerini anlamayı klasik koşullanma ile öğrenirlerken ilk kelimelerini söylemeyi edimsel koşullanma ile öğrenirler." cümlesini açıklayınız.

BANDURA: GÖZLEM VE TAKLİT YOLUYLA ÖĞRENME

Albert Bandura (1925-....); çivi çakmak, yemek yemek, çorap giymek, resim yapmak, çamaşır yıkamak gibi sayısız davranışı bize kimsenin özel olarak öğretmediğini, bunların sadece çevreyi gözleyerek ve diğer insanların davranışlarının sonucuna göre taklit edilerek öğrenildiğini savunmaktadır. Bu öğrenme kuramı klasik ve edimsel koşullanmadan farklıdır. Bu kuramların her ikisinde de gözlenen davranışın çevredeki uyaran ya da sonuçlarla ilişkisi üzerinde durulur. Organizmanın içinde olup bitenler dikkate alınmaz. Bandura ise bitişiklik ve pekiştirmenin önemini kabul etmekle beraber canlının çevresindeki uyaranlara dikkat etme, bilgiyi saklama ve gerektiğinde ortaya çıkarma gibi kimi iç süreçler aracılığıyla tepki verdiğini söylemiştir. Bu anlamda Bandura'nın davranışçı ve bilişsel kuramlar arasında bir geçiş oluşturduğunu kabul edebiliriz.

Gözlem yoluyla öğrenme ile taklit yoluyla öğrenme birbirinden farklı şeylerdir. Gözlem yoluyla öğrenmede taklit olabilir veya olmayabilir. Örneğin; çok konuştuğu için azarlanan arkadaşını gözleyen çocuk, taklit kullanmaz. Gözleminden çıkardığı sonuca göre istenen davranışı yapar ve susar. Bunlara "Dolaylı Pekiştirme" ve "Dolaylı Ceza" adı verilir.

Dolaylı Pekiştirme, Dolaylı Ceza
Modelin davranışının sonuçlarına göre bireyinin davranışını sıklaştırması veya azaltması.

dikkat

Liebart ve Baron'un (1972), klasik sayılan araştırmasının sonuçlarına göre televizyon çocuklara problemlerini çözmek için şiddet kullanma yönünde fikir verir. Çocuk, filmdeki kahramanını (Superman, Batman v.d.) saldırgan davranışlar yapar ve sonucunda ödül alırken görünce bu davranışları sıklaştıracaktır (Akt.: Smith & Lusterman, 1979).

Model alma, öğrenmeyi iki yolla sağlar. Birincisi birey, diğerinin davranışlarını zihnine not ederek yeni tepkiler öğrenir. İkincisi gözlediği kişinin (modelin) davranışlarının sonucunu gözleyerek davranışını güçlendirebilir veya zayıflatabilir.

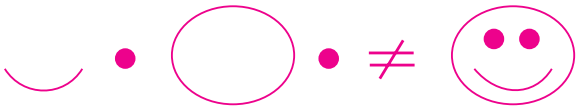
Bu öğrenme kuramında şu süreçler yürürlüktedir (Senemoğlu, 2009):

1. ***Dikkat etme:*** Birey gözlediği kişinin, yani modelin davranışlarına ve sonuçlarına dikkat eder. Bu öğrenmeyi başlatan en önemli basamaktır.
2. ***Bilgiyi saklama:*** Birey sonradan gerektiğinde kullanmak üzere bunları zihnine kaydeder ve saklar.
3. ***Davranış oluşturma:*** Öğrenilen bilgi gerektiğinde performansa dönüşür. Ancak bireyin kimi psikomotor becerileri yeterli değilse davranış ortaya çıkmaz.
4. ***Güdülenme veya pekiştirme:*** Modelin davranışının pekiştirilmiş olması bireyin bu davranışı tekrar etme olasılığını arttıracaktır (Smith ve Lusterman, 1979).
5. ***Modelin özellikleri:*** Davranışının sonucunun yanı sıra modelin özellikleri de gözlem ve taklit yoluyla öğrenmeyi etkilemektedir. Modelin özelliklerinin bireyin özelliklerine benzemesi taklit davranışını arttırmaktadır. Ancak bireyin pozisyonundan daha yüksek statüde ve daha güçlü modelin taklit edilme olasılığı çok daha yüksektir.

Model alma yoluyla öğrenme, çocuğun yaşamının tüm alanlarında güçlü bir etkiye sahiptir. Onun yaşamında anne-baba kuşkusuz en önemli yere sahiptir. Ancak kardeşler, öğretmenler ve arkadaşlar da çok önemlidir. İnsanlar da model almanın gücünü sezgisel olarak bilirler ve çocuklarına "yaptığımı değil, söylediğimi yap" derler. Gene de gerçek şudur ki çocuklar anne-babalarının söylediklerini değil, yaptıklarını yaparlar. Örneğin, çocuğuna sigara içmenin kötülüğünü anlatan bir anne-babanın çocuğu büyük olasılıkla yetişkinliğinde sigara içecektir. Bu nedenle anne-babalar ve öğretmenler, çocukların davranışlarına model oluşturan kişiler olarak çok önemli sorumluluklara sahiptir.

BİLİŞSEL YAKLAŞIM

Kitabımızın 1. ünitesinde belirtildiği gibi Wertheimer (1880-1943), bilişsel yaklaşımın öncüsüdür. Bu bilim adamı önceleri davranışın birimlerini ayrı ayrı incelemenin insan davranışını anlamada yetersiz olduğunu farketti. Görüşünü en iyi ifade eden Almanca bir kelimeydi: "Gestalt". Gestalt "organize bir bütün" anlamına geliyordu. Wertheimer ve ondan sonra gelen Gestalt psikologları, duyu organlarının beyne bilgi parçaları getirdiğini, beynin bunları toplayıp düzenleyerek bir anlam yüklediğini savundular. Örneğin; Ehrenfels (1859-1932) bir sabun köpüğüne baktı. Onun yapısı ve güzelliğinin, sabun parçası ve sudan daha fazlasını içerdiğini düşündü. Bir başka ifadeyle bütün, daima parçalarından daha fazlasını ifade ediyordu. Şu hâlde denilebilir ki "gestalt" nesne, olay ya da durumların özüdür ve gerçek elemanlardan değil, ilişkilerden oluşur (Hulse, ve diğerleri,1975).



Şekil 5.5 Gestalt bütünün parçalarından daha fazlası olduğunu söyler.

Kaynak: http://peoplelearn.homestead.com/BEduc/Chapter_4.pdf

Davranışçı yaklaşımcılar, öğrenmede dış etkenlerin (bitişiklik, pekiştirme gibi) önemi üzerinde durmalarına karşın bilişsel yaklaşımcılar, öğrenmenin "biliş" kelimesinin ifade ettiği bilme, anlama, kavrama, yargılama gibi iç etkenlerin kontrolünde gerçekleştiğini söylerler. Biliş kuramcılarına göre tüm davranışlar amaçlıdır. Davranış, kişinin çevresini algılamasına ve amaçları doğrultusunda yorumlamasına bağlıdır. Bu nedenle aynı uyaran, bireyler tarafından farklı biçimlerde değerlendirilir ve farklı tepkilere neden olur (Smith ve Lusterman, 1979).

? 5

sıra sizde

Davranışçı ve bilişsel öğrenme kuramları arasındaki temel farklar nelerdir?

Tolman: Gizil Öğrenme Kuramı

Edward Tolman (1886-1959), fareler ve labirentler kullanarak yaptığı deneyler nedeniyle davranışçılara yakın görülmekle birlikte, yorumları açısından bilişsel kuramcıdır. Tolman'a göre farenin labirentte yolunu bulması basit zincirleme uyaran-tepki bağlantıları kurmakla değil, bilişsel süreçler yoluyla gerçekleşir. Fare, labirentin alan haritasını geliştirir, davranışı ile amacı arasında bir bağ kurar, uyarıcıların anlamını kavrar, beklentiler doğrul-

tusunda hipotezler geliştirir. Bu işaret uyarıcıları sayesinde fare, labirentin "**bilişsel harita**"sını zihninde oluşturur. Tolman'a göre en basit öğrenme bile karmaşık değişkenlerin bir araya gelmesinin sonucudur. Değişkenlerden biri de bireysel farklılıklardır. Kalıtım, yaş, geçmiş öğrenmeler ve bireyin o andaki fizyolojik koşulları öğrenmeyi önemli ölçüde etkiler.

Bilişsel Harita
Bir bölgenin mekânsal düzenine ilişkin zihinsel temsildir.

Tolman'ın en önemli çalışması **gizil öğrenme** olarak ifade edilir. Bu deneyde iki kontrol ve bir deney grubu oluşturan fareler, değişik pekiştirme durumlarında gözlenmiştir. Birinci kontrol grubu, labirentin çıkışına her ulaştığında yiyecek bulmuş, diğer kontrol grubu ise hiçbir zaman yiyecek bulmamıştır. Deney grubundakiler, 11 gün hiç yiyecek almadıkları hâlde 11. günde labirent çıkışında yiyecek bulmuşlardır. Bu aşamada çıkışa en hızlı ulaşanlar ödül alan birinci gruptur. Ancak 11. gün ödül alan deney grubunun, sonraki denemelerde hep ödül alan grupla aynı sürede çıkışa ulaştığı ve ortalama hata sayısının onlardan farklı olmadığı saptanmıştır. Şu hâlde fareler aslında labirentin bilişsel haritasını oluşturmuşlar, ama ödül almadıkları için davranışı sergilemede acele etmemişlerdir. Gizil olarak öğrenilen labirentin çıkış yolundan hatasız ve hızlı yürümek, ancak yiyeceğin güdülemesiyle performansa dönüştürülmüştür (Wilson, Robeck ve Michael, 1974).

Gizil Öğrenme
Öğrenildiği hâlde bireyin davranışlarında görülmeyen ancak teşvik edici bir ortamda ortaya çıkan davranışlardır.

Özetle ödül, öğrenme üzerinde doğrudan etkili değildir. Sadece öğrenilmiş davranışın hızını ve sıklığını etkiler. Gizil öğrenme, performansa dönüştürülmemiş bir öğrenmedir. Birey, çevreyi amaç ve beklentileri doğrultusunda değerlendirir ve gerekiyorsa bir davranış gerçekleşir.

dikkat
Öğrenme sadece uyaran-tepki bağlarıyla gerçekleşmez, organizmanın beklentisini geliştirecek bilgiyi de şart koşar. Bir başka ifadeyle organizma, "neyin, neye yol açacağı" ile ilgili zihinsel temsile sahip olmalıdır.

Köhler: İçgörüsel Öğrenme

Wolfgang Köhler (1887-1967), 1. Dünya Savaşı yıllarını Kanarya Adalarında geçirmiş ve burada şempanzelerle çalışmıştır. Diğerleri içinde "Sultan", Köhler'in en sevdiği maymun olarak çözdüğü problemlerle ün salmıştır. Tavanından muz sarkan ve ortaya rastgele konmuş iki kutu bulunan bir kafese konan maymun, muzu almak için sıçramış, kutunun birisinin üzerine çıkarak uzanmış, ancak başarılı olamamıştır. Bir süre başka şeylerle uğraştıktan sonra birdenbire iki kutuyu üstüste koyarak muza ulaşmıştır. Benzer bir problemde Sultan iç içe geçme özelliğine sahip iki sopayı birbirine geçirerek muzu almayı da başarmıştır.

Resim 5.2 Sultan Sopaları Birbirine Geçirirken

Kaynak: http://www.pigeon.psy.tufts.edu/psych26/kohler.htm

Bu öğrenmenin aşamaları şu şekilde ifade edilebilir:

1. Gelişigüzel değil, problemin temel noktalarına odaklanan araştırma ve inceleme.
2. Tereddüt, duraklama, yoğunlaşan dikkat.

3. Akıllıca seçilmiş, tahmine dayalı birkaç deneme-yanılma davranışı.
4. Başarılı olmayan bir çabanın ardından aniden bambaşka bir yol deneme, dikkati yoğunlaştırma, devam etme.
5. Ansızın doğrudan ve açık biçimde problemin kritik noktasını kavrama ve problemi çözme, bir başka deyişle içgörü kazanma. İçgörü, çizgi roman ve karikatürlerde kafada bir ampulün yanması, öğrenciler arasında "jetonun düşmesi" veya günlük dilde "hah buldum" olarak ifade edilir ya da Arşimed'in dediği gibi "Eureka"...

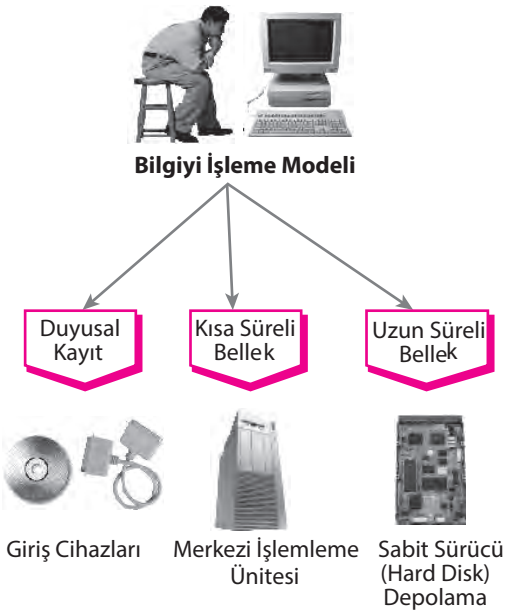
Görülüyor ki davranışta önemli olan basit fiziksel hareketler değil bilişsel süreçlerdir. Canlı, unsurların bütünle nasıl ilişkili olduğunu kavrar ve davranışını ona göre gerçekleştirir. Bireyin algısını nesnenin sabit özellikleri değil, o nesnenin içinde bulunduğu çevrenin tümü etkiler.

Bilgiyi İşleme Kuramı

Başta Gagne olmak üzere bu kuramı geliştirenler, çevreden bireye gelen uyarıcıların bireyin zihninde algılanarak anlamlı verilere dönüştürüldüğü, bu bilgilere göre bir tepki verildiğini ya da bilginin sonradan kullanılmak üzere saklandığını öne sürmüşlerdir. Bu görüş klasik koşullanmanın tam tersini savunmaktadır. İnsan beyni çok gelişmiş bir bilgisayar olarak gelen verileri işlemden geçirir ve bu sürece göre tepki verir. Daha doğrusu bu görüşe göre bilgisayarı insanlar yaptığı için onun çalışmasını insan beyninin çalışmasına benzetmişlerdir.

Çevreden gelen uyarıcılar ilk olarak bireyin duyu organlarına gelir. Duyu sinirleri gelen mesajı beyne iletir. Bilgi burada çok kısa süre -yarım saniye ile 4 saniye arasında - kalarak "duyusal kayıt" adı verilen bir işleme girer ve hemen silinir. Beynin duyusal kayıt kapasitesi sınırsızdır. Duyusal kayıt, öğrenmede yaşamsal öneme sahiptir. Eğer o olmasaydı bir cümleyi okur ya da dinlerken başını anımsayamazdık (Smith ve Lusterman, 1979).

Dikkat çeken ya da bireyin ilgi ve ihtiyacına cevap veren uyarıcı işleme alınır ve kısa süreli belleğe aktarılır. Bu aşamada, bilgi birey tarafından anlamlı hâle getirilir. Bir başka deyişle algı gerçekleşir. Bireyin haberdar olduğu bilgi burada 20-30 saniye kadar kalır. Kısa süreli belleğin bir diğer sınırlılığı da kapasitesinin 7±2 birim olmasıdır. Biz aslında bu sınırların farkında olduğumuz için bir telefon numarası alınca onu unutmamak için hemen kaydetmeye çalışırız. Ayrıca, kısa süreli belleğe alacağımız birimleri azaltmaya çalışırız. Diyelim 4589765 gibi telefon numarasını 7 birimden 458 97 65 gibi üç birime indirerek belleğe alırız (Senemoğlu, 2009).



Şekil 5.6 Bilgi İşlem Modelinin İşleyişi

Kaynak: http://projects.coe.uga.edu/epltt/index.php?title=Information_processing

Kısa süreli bellekte anlamlandırılan bilgi, algının seçiciliği doğrultusunda gerek görülürse uzun süreli belleğe alınır. Bilginin burada kalış süresi belirsizdir ve kapasitesi sınırsızdır. Uzun süreli bellekte bilgiler kodlanmış olarak bulunur. Bilgisayardaki dosya sistemine benzeyen bu süreçte bir dosya adıyla kodlanarak depolanan bilgi gerek duyulduğunda geri çağrılır ve tepki vermede kullanılır. Tepkilerimiz kısa veya uzun süreli belleğe göre verilebilir ya da ikisi birlikte işleyebilir. Örneğin, masanın üzerindeki bir bardağa çarptığımızda onu tutmak için ani bir tepki veririz. Buna neden olan kısa süreli bellekteki bilgidir ama yere düşen bardağın kırılacağına ilişkin bilgi uzun süreli bellektten gelir. Bilgi, uzun süreli bellekte anısal, anlamsal ve işlemsel bilgi olarak depolanır. "Dün bardağı düşürüp kırdım." dediğimizde bir anıdan, yerçekiminin

bardağın kırılmasına neden olduğunu söylüyorsak bilgiden söz ediyor oluruz. Bardağa nasıl su doldurulacağı ise işlemsel bellekte bulunmaktadır.

Yaşantımızda kuramlarda sözü edilen tüm öğrenmelere yer vardır. Zaman zaman basit uyaran bağlantıları kurar, zaman zaman tepkilerimizle sonuçlarını birleştiririz. Bazen model alarak öğreniriz. Ancak okul, bilişsel kavramlaştırmalar yoluyla yaratıcı ve problem çözmeye yönelik öğrenmeler sağlar. Bireylerin gelişmesi ise toplumun başarılarına ve ilerlemesine yol açacaktır. Şu hâlde diyebiliriz ki insanlığın geçmişinde olduğu gibi geleceğinde de öğrenme büyük rol oynayacaktır.

internet

Öğrenme kuramlarına genel bir bakış için http://www.pdrciyiz.biz/ogrenme-psikolojisi-ogrenme-kuramlari-t1671.html adresine bakınız.

? 6
sıra sizde

Bilgiyi işleme modeline göre belleğin üç aşamasını tanımlayınız.

Öğrenme kuramlarını detaylı biçimde incelemek için yararlı bir kaynak olarak Nuray Senemoğlu'nun "Gelişim, Öğrenme ve Öğretim: Kuramdan Uygulamaya" (Pegem Akademi, Ankara: 2009) adlı kitabı okunabilir.

Öğrenme kuramlarını detaylı biçimde incelemek için yararlı bir kaynak olarak Nermin Çelen'in "Öğrenme Psikolojisi-Kuramlar" (İmge Yayınevi, İstanbul: 2010) adlı kitabı okunabilir.

Yaşamla İlişkilendir

Öğrenmeyi Öğrenmek

Geçen yazım eğitimin temeli olan okuma ile ilgiliydi. Bugün de "öğrenme"yi ele alarak bir temel konuya daha dikkat çekmek istiyorum.

Bir fiil olarak "öğrenme"nin anlamı "bilgilenmek, bilgi veya beceriyi elde etmek"tir.

Her gün öğreniyoruz. Çocukken öğreniyoruz, okulda, üniversitede öğreniyoruz, yaşlanınca bile öğrenmeye devam ediyoruz, durmaksızın öğreniyoruz.

Öğrenmeyi nasıl öğreneceğiz? Öğrenmek bir lüks değil, kesinlikle bir temel ihtiyaç.

Çocuk yetiştirmek için öğrenmek lazım.

Spor yapabilmek için öğrenmek lazım.

Teknolojiye ayak uydurabilmek için öğrenmek lazım.

Sağlıklı kalabilmek için öğrenmek lazım.

Sürekli haberdar olabilmek için öğrenmek lazım.

Kutunun dışına çıkabilmek için öğrenmek lazım.

Kendini dinletmek için öğrenmek lazım.

Önder olabilmek için öğrenmek lazım.

Çalışmak için, oynamak için, eğlenmek için, büyümek için öğrenmek lazım.

Öğrenebilmek için öğrenmek lazım...

Amazon.com'da 13 bin 713 pazarlama kitabı, 17 bin 352 telekomünikasyon kitabı, 20 bin 392 eğitim kitabı, 26 bin 044 makine mühendisliği kitabı, 24 bin 140 grafik tasarım kitabı bulunuyor. Yani her konuda binlerce kitap var. Makine mühendisliği konusundakiler, günde 3 saatinizi okumaya ayırsanız tam 83 yılınızı alacak.

Ancak sorun bu değil.

Gerçek sorun, sayılar değil... Kitaplarla ilgili de değil.

Teknik bilgi bloglarda, videolarda, dergilerde, gazetelerde, sunularda, uzmanların akıllarında depolanmış durumda.

Teknik bilgi her geçen yıl bir önceki yıla göre iki kat daha artıyor... Üniversiteden mezun olduktan 2 yıl sonra, üniversitede öğrendiklerinizin yarısı güncelliğini yitirmiş olacak.

Her sabah çayınızı veya kahvenizi yudumlarken dünya, bir önceki sabaha göre daha çok bilgi barındırır olacak: 10 kitap, 3 bin 400 blog, Wikipedia'da 9 makale daha yayınlanmış olacak.

Biyolojide beynimizdeki milyarlarca sinir hücresinin bağlantı kurarak setler oluşturmasına öğrenmek deniyor.

Hayatımız boyunca öğrenmeye devam ediyoruz, ancak okulda bize öğretilen, öğretmenler, müdürler, yazarlar tarafından oluşturulmuş kalıplardır.

Günümüzdeki anlamıyla öğrenme ise artık kutunun dışına çıkmayı ve yaratıcı olmayı gerektiriyor. 10 yıl öncesine kadar birçoğumuz "www" (yani web sitesi) kavramına yabancıydık. Fakat bu buluş 100 yıla eşdeğer bir gelişimi getirdi. (.....)

Günümüzde öğrenmeyi öğrenemeyenler, güncel bilgilere ulaşamayanlar, kendi kendisine muhakeme edemeyenler ve değişime ayak uyduramayanlar, en çok kriz ortamlarında görüldüğü gibi ya batacak veya batmamak için hızla değişime ayak uyduracak.

En iyi örnek, otomobil endüstrisi. Son zamanlarda alternatif enerji ve tasarım değişikleri gündemde. Bunlar belki bir Google hızında olmayacak ama sonunda onlar da ayak uyduracak.

Bir diğer konu ise krizin unutturduğu küresel ısınma sorunu. Sanırım ya toplum bu soruna bir çare bulacak ya da öğrenmeyi öğrenemediğimizden hızla yok olup gideceğiz...

Kaynak: Rıfat Sarıcaoğlu http://haber.gazetevatan.com/Ogrenmeyi_ogrenmek_214700_4/214700/4/Haber 23.12.2008

Araştırmalarla İlişkilendir

Öğrenme ile İlgili Alıntılar

"Yarın ölecek gibi yaşa. Sonsuza kadar yaşayacakmış gibi öğren." - **Mahatma Gandhi**

"Ne kadar çok şey okursanız o kadar çok şey öğrenirsiniz. Ne kadar çok şey öğrenirseniz de o kadar çok yere gidersiniz." - **Dr. Seuss**

"O kadar zeki değilim. Ama sorular üzerinde çok daha uzun süre çalışıyorum." - *Albert Einstein*

"Her aptal anlayabilir ki asıl önemli olan anlamaktır." - **Albert Einstein**

"Bana anlat, unuturum; bana öğret belki hatırlarım; ama beni işin içine katarsan öğrenirim." **- Benjamin Franklin**

"Ben bir öğretmen değilim, bir uyandırıcıyım." **- Robert Frost**

"Daha çok okudukça daha çok şey öğreniyorum ve daha çok emin oluyorum ki hiçbir şey bilmiyorum." - **Voltaire**

"Bir kitabı bir şey öğrenmeden açamazsınız." **- Konfiçyüs**

"Değişim tüm gerçek öğrenmelerin sonucudur." **- Leo Buscaglia**

"Öğrenme çocuk oyunu değildir; acısız öğrenemeyiz." **-Aristoteles**

"İşte öğrenme budur... Ansızın hayatınızda daha önce anladığınız bir şeyi yine anlarsınız. Ancak bu defa yeni bir biçimde." - **Doris Lessing**

"Öğrenme daha açık düşünme gücü, daha iyi davranma gücü ve dünyayı takdir edebilme gücü demektir." **-Brigham Young**

"Öğrenme zihni asla tüketmez." - **Leonardo da Vinci**

"Bir yıldız göklerden avuçlarınızın içine düşer. Sonra damarlarınıza girer ve kanınızda akmaya başlar ve sizin bir parçanız olur. Sonra gerektiğinde onu yine göklere bırakırsınız." - **C. JoyBell C.**

"Uzman giderek daha az hakkında daha çok şey öğrenir ve bu hiçbir şey hakkında hiçbir şey bilmeyene devam eder." - **Mahatma Gandhi**

"Öğrenme tesadüfen elde edilemez, ancak şevk ile aranarak ve çalışarak elde edilebilir." - **Abigail Adams**

"Pasifçe öğrenirsek bir başkasının öğrenmesine sahip oluruz. Oysa sadece kendi bilgeliğimizle akıllı olabiliriz." - **Michel de Montaigne**

"Öğrenme ile ilgili en güzel şey, o'nu sizden kimsenin alamamasıdır." - **B.B. King**

"Her şeye ilişkin bilgi vardır ve onlara ulaşmak mümkündür." - **Leonardo da Vinci**

"Öğretenin otoritesi genellikle öğrenenin en önemli engelidir." - **Marcus Tullius Cicero**

Kaynak: http://www.goodreads.com/quotes/show_tag?id=learning

bölüm özeti

1 Öğrenme psikolojisine ilişkin temel kavramları tanımlayabilmek

En genel tanımıyla öğrenme, bireyde yaşantı sonucu ortaya çıkan oldukça kalıcı davranış değişikliğine verilen isimdir. Davranış, insanın etkinlikleridir. Davranışlar, refleks ve içgüdü adını alarak doğuştan gelebilir veya sonradan kazanılır. Öğrenme, bireyin davranış potansiyelini oluşturur. Performans ise organizmanın gerçekte ne yaptığına ilişkindir. Performansı kalıtım ve çevre birlikte ortaya çıkarırlar. Bir başka ifadeyle doğuştan getirilmiş davranışlar ile sonradan kazanılmış yani öğrenilmiş davranışlar performansı belirler.

2 Davranışın kaynaklarını ve öğrenmeye etki eden değişkenleri açıklayabilmek

Davranış genellikle bir ihtiyaç nedeniyle ortaya çıkar. İhtiyaç, organizmada eksik olan herhangi bir şeydir. Bunlar doğuştan gelmiş birincil ihtiyaçlar (yemek, içmek, barınmak, üremek gibi...) veya sonradan ortaya çıkmış yaşamsal önemi olmayan ikincil ihtiyaçlar (iyi giyinmek, beğenilmek, statü kazanmak gibi...) olarak ikiye ayrılır. İhtiyaç düzeyi arttığında dürtü adını alır ve kendini hissettirir. Dürtü yükseldiğinde güdü adını alır ve bizi harekete geçirerek o ihtiyacı gidermeyi dener. Güdülenmedeki değişiklikler aynı potansiyele sahip iki kişinin farklı performans vermesine yolaçabilir. Performans, öğrenme ve güdülenmenin bir fonksiyonu olarak değerlendirilir.

3 Öğrenmede davranışsal yaklaşımları açıklayabilmek

Davranışçılar açık, somut ve gözlenebilen davranış ile ilgilenir. Bunun ardında karmaşık bir mekanizma aramaz ve davranışın çevreden öğrenilmiş uyaran-tepki bağlantılarından ibaret olduğunu savunurlar. Davranışçılık akımı John B. Watson tarafından başlatılmış ve günümüze dek gelişimini sürdürmüştür. Davranışçı öğrenme kuramlarının ilki Ivan Pavlov'un Klasik Koşullanma kuramıdır. Bunu Pavlov'un çalışmasından etkilenen Watson'nın kuramı izlemiştir. Klasik koşullanma, doğal bir uyarıcıya kendiliğinden ortaya çıkan bir tepkinin nötr bir çevresel uyarıcıya bağlanmasıdır. Bundan sonra bu nötr uyarıcı koşullu uyarıcı adını alarak baştaki doğal ama artık koşullu tepki adını almış tepkiyi başlatacaktır.

Guthrie'nin Bitişiklik İlkesi kuramına göre öğrenme "tek deneme"de tamamlanır. Bu kuramın temel ilkesi zaman olarak yakın uyarıcıların öğrenildiği biçimindedir. Bir uyaran ve tepkinin bir defa bile yan yana gelmesi öğrenme için yeterlidir.

Thorndike'ın Deneme Yanılma Yoluyla Öğrenme Kuramında (Bağlaşımcılık) öğrenmenin deneme-yanılma ile gerçekleştiği rapor edilmiştir. Canlı, bir problem durumuyla karşılaştığında çevresindeki uyaranlara çeşitli tepkiler verir. Bunları sonuçlarına göre sınar ve uygun sonuç verenleri seçerek yeni uyaran-tepki bağları oluşturur. Bu durum Thorndike'ın ünlü etki kanununda açıklanmış ve bir davranışı tatmin edici bir sonuç (ödül) izliyorsa o davranışın öğrenileceği söylenmiştir.

Skinner, Edimsel Koşullanma Kuramında Thorndike'a benzer biçimde davranışın sonunda çevrede ortaya çıkan değişikliğin bu tepkinin tekrarlanıp tekrarlanmayacağına karar vereceğini söylemiştir. Pekiştirici, klasik koşullanmanın aksine uyaranla değil tepkiyle bağ kurmuştur.

4 Sosyal öğrenme kuramlarını açıklayabilmek

Köklerini geleneksel davranışçı yaklaşımdan almakla birlikte sosyal öğrenme kuramı doğrudan pekiştirmenin tüm öğrenmeleri açıklayamayacağı görüşündedir. Bu yaklaşımın en önemli temsilcisi olan Bandura, gözlem ve taklit yoluyla davranışların öğrenildiğini savunmaktadır. Bu öğrenme kuramı klasik ve edimsel koşullanmadan farklıdır. Bu kuramların her ikisinde de gözlenen davranışın çevredeki uyaran ya da sonuçlarla ilişkisi üzerinde durulur. Organizmanın iç yapısı dikkate alınmaz. Bandura ise bitişiklik ve pekiştirmenin önemini kabul etmekle beraber canlının çevresindeki uyaranlara dikkat, bilgiyi hatırda tutma gibi iç süreçler aracılığı ile tepki verdiğini söylemiş ve toplumun davranışlarımızda büyük bir role sahip olduğunu vurgulamıştır. Bu anlamda Bandura'nın davranışçı ve bilişsel kuramlar arasında bir geçiş oluşturduğunu kabul edebiliriz.

5 Bilişsel öğrenme kuramlarını açıklayabilmek

Davranışçı yaklaşımcılar, öğrenmede dış etkenlerin (bitişiklik, pekiştirme gibi) önemi üzerinde durmalarına karşın bilişsel yaklaşımcılar öğrenmenin "biliş" kelimesinin ifade ettiği bilme, anlama, kavrama, yargılama gibi iç etkenlerin kontrolünde gerçekleştiğini söylerler. Bilişsel kuramların temelinde Gestalt yaklaşımı bulunmaktadır. Gestalt, "organize bir bütün" anlamına gelmektedir. Gestalt psikologları, duyu organlarının beyne bilgi unsurları getirdiğini, beynin bunları bir araya getirerek bir anlam yüklediğini öne sürmüşlerdir.

Bu akımın önemli temsilcilerinden Tolman, Gizil Öğrenme Kuramında canlının basit uyaran- tepki bağlarını zihninde tutarak değil, çevrenin "bilişsel harita"sını zihninde oluşturarak öğrendiğini bildirmiştir. Birey çevreyi amaç ve beklentileri doğrultusunda değerlendirir, "gizil" olarak öğrenir ve gerekiyorsa bir davranış sergiler.

Köhler, İçgörüsel Öğrenme kuramında canlı problemin temel noktalarına odaklanarak inceleme yapar, tahmine dayalı birkaç deneme-yanılma davranışından sonra kısa bir düşünme dönemi geçirir ve ardından da içgörü yoluyla problemin çözümü gelir.

Bilgiyi İşleme Kuramında ise bireyin zihnine çevreden gelen uyarıcıların bireyin zihninde algılanarak anlamlı verilere dönüştürüldüğü, bu bilgilere göre bir tepki verildiği ya da bilginin sonradan kullanılmak üzere saklandığı öne sürülmüştür. İnsan beyni çok gelişmiş bir bilgisayar olarak gelen verileri işlemden geçirmekte ve bu sürece göre tepki vermektedir. Bu görüş klasik koşullanmanın tam tersini savunmaktadır.

Biliş kuramcılarına göre tüm davranışlar amaçlıdır. Davranış, kişinin çevresini algılamasına ve amaçları doğrultusunda yorumlamasına bağlıdır. Bu nedenle aynı uyaran, bireyler tarafından farklı biçimlerde değerlendirilir ve farklı tepkilere neden olur.

1 "Ağzınıza bir parça turşu aldığınızda ağzınız sulanır. Turşu"sözcüğünü duyduğunuzda da ağzınız sulanır."

Yukarıdaki duruma göre koşullu tepki aşağıdakilerden hangisidir?

A. Ağızda bulunan turşu parçası
B. Turşu sözcüğünü duyunca ağzın sulanması
C. Turşu
D. Ağızda turşu varken ağzın sulanması
E. Turşu sözcüğü

2 Yukarıdaki duruma göre koşullu uyarıcı aşağıdakilerden hangisidir?

A. Turşu sözcüğü
B. Turşu sözcüğünü duyunca ağzın sulanması
C. Ağızda turşu varken ağzın sulanması
D. Turşunun kendisi
E. Ağızda bulunan turşu parçası

3 Bu duruma göre koşulsuz uyarıcı aşağıdakilerden hangisidir?

A. Ağzın sulanması
B. Turşu parçası
C. Turşu sözcüğünü duyunca ağzın sulanması
D. Ağızda bulunan turşu parçası
E. Tükürük salgısı

4 Yukarıdaki duruma göre koşulsuz tepki aşağıdakilerden hangisidir?

A. Ağızda bulunan turşu parçası
B. "Turşu" sözcüğünü duyunca ağzın sulanması
C. Ağızda turşu varken ağzın sulanması
D. Turşu sözcüğü
E. Turşunun kendisi

5 Aşağıdakilerden hangisi öğrenilmiş bir davranış **değildir?**

A. Çocuğun sınavda karşılaştığı bir matematik problemini çözmesi
B. Çocuğun ezberlediği şiiri yıl sonu müsamaresinde okuması
C. Ahmet'in boş vakitlerinde kitap okuması
D. Ali'nin arkadaşlarının yanında sigara içmesi
E. Ayşe'nin rahatsızlanıp ateşi çıktığında huzursuzluk ve mızmızlık davranışları sergilemesi

6 Çocuk "lütfen" dediğinde istediği daha kolay yapılıyorsa "lütfen" kelimesini daha sık kullanacaktır. Bu durumu en iyi açıklayan kuram aşağıdakilerden hangisidir?

A. Klasik koşullanma kuramı
B. Edimsel koşullanma kuramı
C. Gözlem ve taklit yoluyla öğrenme kuramı
D. Bilişsel öğrenme kuramı
E. Bitişiklik kuramı

7 Bir davranışın sıklığını azaltmak için hoş olmayan bir uyarıcının verilmesine ne isim verilir?

A. Olumlu pekiştirme
B. Olumsuz pekiştirme
C. I. Tip ceza
D. II. Tip ceza
E. Sürekli pekiştirme

8 Aşağıdakilerden hangisi klasik (tepkisel) koşullanmaya örnektir?

A. Bir yemeğin görüntüsünün mide bulandırması
B. Derse zamanında gelme
C. Ödevlerini sadece öğretmenin kontrol ettiği günlerde yapma
D. Matematik problemi çözme
E. Haritaya bakarak yol bulma

9 Aşağıdakilerden hangisi bilgiyi işleme kuramının temel görüşlerinden birisi **değildir?**

A. Öğrenmeyi anlamak için incelenmesi gereken bilişsel süreçlerdir.
B. Bilgi organize biçimde saklanır.
C. İnsanlar diğer canlılardan daha üst düzeyde öğrenirler.
D. İnsanlar öğrenme sürecine aktif olarak katılırlar.
E. Öğrenme davranış aracılığıyla gözleniyorsa gerçekleşmiştir.

10 Babasından sürekli fiziksel ceza alan bir çocuğun şiddet yanlısı olması hangi tür öğrenmedir?

A. Bitişiklik öğrenmesi
B. Modelden öğrenme
C. Gizil öğrenme
D. Klasik koşullanma
E. Edimsel koşullanma

1. B	Yanıtınız yanlış ise "Pavlov: Klasik Koşullanma" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
2. A	Yanıtınız yanlış ise "Pavlov: Klasik Koşullanma" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
3. D	Yanıtınız yanlış ise "Pavlov: Klasik Koşullanma" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
4. C	Yanıtınız yanlış ise "Pavlov: Klasik Koşullanma" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
5. E	Yanıtınız yanlış ise "Öğrenmenin Doğası" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
6. B	Yanıtınız yanlış ise "Edimsel Koşullanma" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
7. C	Yanıtınız yanlış ise "Edimsel Koşullanma" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
8. A	Yanıtınız yanlış ise "Klasik Koşullanma" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
9. E	Yanıtınız yanlış ise "Bilgiyi İşleme Kuramı" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
10. B	Yanıtınız yanlış ise "Bandura: Gözlem ve Taklit Yoluyla Öğrenme" konusunu yeniden gözden geçiriniz.

5 Sıra Sizde Yanıt Anahtarı

Sıra Sizde 1

Örneğin şimşek çakınca irkiliriz; bunun nedeni şimşekten sonra gök gürültüsü beklememizdir. Şimşek, ürkütücü bir ses çıkarmaz ama ardından gelen gök gürültüsü doğal olarak bizi korkutur.

Okulda zil çalınca sevinmemiz de bu tür bir öğrenmedir çünkü zil, ardından teneffüs gibi bir pekiştirme getirmektedir.

Bebeklere "cıs" dendiğinde ellerini çekmeleri de bu tür bir öğrenmedir. Bebek bu kelimenin ardından tatsız, can yakan bir uyaranın geleceğini öğrenmiştir.

Sıra Sizde 2

"Deniz" kelimesi aklımıza genellikle "mavi" rengi, balıkları, dalgaları getirir. Bu öğrenmeyi sağlayan herhangi bir ödül ya da ceza değildir. Sadece deniz bu unsurlarla birlikte bulunur ve biz de bunları bitiştirerek öğreniriz.

Sıra Sizde 3

Menüsü farklı olan bir cep telefonunu elimize aldığımızda bu telefonun özelliklerini anlamak için deneme yanılmalar yapmaya koyuluruz. Önceden işlevlerini öğrendiğimiz tuşlara benzettiğimiz tuşlara basmaya başlarız (genelleme), eğer istediğimiz işleve ulaşamıyorsak başka tuşlara basmayı sürdürürüz. Az önce bastığımız ve sonuç alamadığımız tuşlara dokunmaktan vazgeçeriz. Sonunda rastgele de olsa istediğimiz sonuca ulaştığımız tuşu aklımızda tutmaya çalışırız.

5 Sıra Sizde Yanıt Anahtarı

Sıra Sizde 4

Çocuklar ilk kelimelerini anlamayı klasik koşullanma ile öğrenirler. Bu duruma örnek olarak "mama" kelimesini verebiliriz. Bebekler mama kelimesini duyunca sevinmeye başladı ise bu kelimenin ardından karnını doyuran ve tadı hoşuna giden bir maddenin geldiğini öğrenmiş demektir. Burada "mama" kelimesi zil sesi gibi düşünülebilir.

İlk kelimelerini söylemeyi edimsel koşullanma ile öğrenirler. Örneğin "mama" kelimesini ilk kez söylediğinde ardından sevdiği yiyecek geliyor ise "atta" dediğinde gezmeye götürülüyorsa çocuk bir tepki vermiş ve pekiştirme almış olur.

Sıra Sizde 5

Davranışçı ve bilişsel öğrenme kuramları arasındaki en temel fark davranışçı yaklaşımın öğrenmede bitişiklik, pekiştirme gibi dış etkenlerin önemi üzerinde durmasına karşın bilişsel yaklaşımcıların öğrenmenin tamamen aktif bir zihinde gerçekleştiğini söylemeleridir. Davranış, kişinin çevresini algılamasına ve amaçları doğrultusunda yorumlamasına bağlıdır. Bu nedenle aynı uyaran bireyler tarafından farklı biçimlerde değerlendirilir ve farklı tepkilere neden olur.

Sıra Sizde 6

Bilgiyi işleme modeline göre bellek duyusal kayıt, kısa süreli bellek ve uzun süreli bellek olarak üçe ayrılmaktadır. Duyusal kayıtta henüz algılama yoktur. Uyaran, duyu organları aracılığı ile beyne gelir ve hemen silinir. Ancak gerek görülürse bu veri kısa süreli belleğe geçirilir ve işleme alınır. Bu aşamada değerlendirilen ve yorumlanan veri yine fazla kalmayarak silinecektir. Ancak hâlâ gerekli bulunuyorsa uzun süreli belleğe alınacak ve çok uzun süre korunacaktır.

Kaynakça

Cüceloğlu, D. (1991). **İnsan ve Davranışı,** İstanbul: Remzi Kitabevi.

Çelen, N. (2010). **Öğrenme Psikolojisi-Kuramlar,** İstanbul: İmge Yayınevi.

Fidan, N. (1985). **Okulda Öğrenme ve Öğretme**, Ankara: Alkım Yayınevi.

Hall, C. S., Lindzey, G. ve Campbell, J.B. (1998). **Theories of Personality**, New York, NY: John Wiley & Sons. 4th. Edition.

Hulse, J.H.; Deese, J. ve Egeth, H. (1975). **The Psychology of Learning**, Tokyo: McGraw Hill-Kogakusha Ltd.

Senemoğlu, N, (2009). **Gelişim, Öğrenme ve Öğretim: Kuramdan Uygulamaya**, Ankara: Pegem Akademi.

Smith, J.M. ve Lusterman, D. (1979). **The Teacher as Learning Facilitator**, California: Wadsworth Publishing Company, Inc.

Wilson, J. A. R. Robeck, M. C. ve Michael, W. B. (1974). **Psychological Foundations of Learning and Teaching**, New York: McGraw Hill.

Bölüm 6

Kişilik

Amaçlarımız

Bu üniteyi tamamladıktan sonra;

1 Kişiliği tanımlayabilecek,

2 Kişilik gelişimini etkileyen faktörleri açıklayabilecek,

3 Kişilik kuramlarının kişilik gelişime ilişkin yaklaşımlarını analiz edebilecek,

4 Kişiliğin nasıl değerlendirildiğini açıklayabilecek

bilgi ve beceriler kazanabileceksiniz.

Anahtar Sözcükler: • Kalıtım • Psikanalitik Kuram • Elektra Kompleksi • Saplanma • Dışa Dönüklük • İnsancıl Kuramlar • Aşağılık Kompleksi • Şemalar • Koşulsuz Olumlu Kabul

İçerik Haritası

Davranış Bilimleri II → Kişilik

- KİŞİLİK
- KİŞİLİK GELİŞİMİNİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER
- KİŞİLİK KURAMLARI
- KİŞİLİK DEĞERLENDİRMESİ

KİŞİLİK

İnsan varlığının en temel eğilimlerinden bir tanesi diğer bireyleri değerlendirmek ve fikir edinmeye çalışmaktır. "Banu, konuşkan birisi", "Ahmet, tutarsız", 'Neşe, ne istediğini bilmiyor" gibi diğer bireylerin özellikleri hakkında genellemeler yaparak, onların farklı olaylar karşısındaki tepkilerini ya da gelecekteki davranışlarını öngörmeye çalışırız. Fakat Geçtan'ın (2015, s.91)da ifade ettiği gibi birbirimizi ancak zaman içerisinde yaşantılar içerisinde gerçekten tanıyabiliriz.

Bu ünitede her birimizi biricik yapan ve diğerinden farklılaştıran kişilik özelliklerimizin nasıl oluştuğunu, çeşitli kuramların kişilik gelişimi hakkındaki yaklaşımlarına yer vermeye çalışacağız.

Kişilik, farklı durumlar ve zamanlarda bireyin ayırt edici davranış düzenlerini etkileyen karmaşık ve psikolojik nitelikler bütünüdür (Gerrig ve Zimbardo, 2015: 407). Bir diğer tanıma göre ise kişilik, bireyin iç ve dış çevresiyle kurduğu, diğer bireylerden ayırt edici, tutarlı ve yapılaşmış bir ilişki biçimidir (Cüceloğlu, 2009: 404). Kişilik, bireyin kendisinden kaynaklanan tutarlı davranış kalıpları ve kişilik içi süreçler olarak tanımlanabilir. Burada kişiliğe ilişkin bazı özellikler olduğundan söz edebiliriz: Birincisi, kişiliğin tutarlı olmasıdır; bugün dışa dönük olan bir kişinin yarın da dışa dönük olmasını bekleriz. İkinci özellik ise kişilik içi süreçle ilgilidir. Kişilik içi süreçler, nasıl davranacağımızı ve hissedeceğimizi etkileyen ve içimizde gelişen bütün duygusal, güdüsel ve bilişsel süreçleri kapsar (Burger, 2006:23). Kişilik, yapılaşmıştır; kişiliği oluşturan özellikler birbiriyle bağlantılı bir örüntü geliştirir. Üçüncüsü, kişiliğimiz bizi diğer bireylerden ayırt eder (Cüceloğlu, 2009: 405).

Kişilik Kavramı ile Yakın İlişkili Kavramlar

Kişilik kavramı tanımlanırken karakter ve mizaç gibi kavramlar birbirine karıştırılır ya da birbirinin yerine kullanılır. Bu kavramlar kişilikle ilgili olmakla birlikte kişilikten ve birbirinden farklı anlamlara sahiptirler. Şimdi bu kavramları açıklamaya çalışalım.

Kişilik-Karakter

Günlük konuşma dilinde birbirinin yerine kullanılan kişilik ve karakter kavramları aslında farklı anlamlar taşımaktadır. Karakter, bir insanın yaşadığı çevresine, başka insanlara, içinde yaşadığı topluma ve genellikle hayatın gereklerine karşı takındığı tavrı anlamamızı mümkün kılar. Karakter özellikleri, kişilik bütününün önem kazanmak ve kendini kabul ettirmek için başvurduğu araçlar ve mekanizmalardır; bunların kişilik bütünü içerisinde almış olduğu biçimler insanı belli bir yaşama tekniğine götürmektedir. Karakter, doğuştan ya da kalıtımla geçen bir şey değildir; onları özel bir beden yapısını yaşatabilmek amacı ile kazanılmış özellikler olarak görmek gerekir. Örneğin, bir çocuk tembel dünyaya gelmemiştir. Tembeldir, çünkü tembellik ona hayatı daha kolay bir hale getirecek en iyi araç olarak görünmekte, aynı zamanda önemli bir kimse olduğu duygusunu sürdürebilmek imkanı da vermektedir (Adler, 2000, s.171-172).

Kişilik-Mizaç

Allport (1961, s.34), mizacı bireyin kendine özgü duygusal doğaya sahip olma olgusu olarak tanımlar. Mizaç, davranışsal eğilimlerdir. Bu eğilimler, belirgin kişilik özelliklerine kıyasla daha geniştir. Mizaç, yani genel davranış eğilimlerinin hangi belirgin kişilik özelliklerine dönüşeceği, bu eğilimlerin bireyin yaşadığı çevreyle girdiği etkileşime göre değişir. Mizaçtaki bireysel farklılıklar, genellikle yaşamın birinci yılında gözlenebilir ve kişinin yaşamı boyunca aynı şekilde kalır. Bir diğer ifadeyle, karakterden farklı olarak mizacın genellikle kalıtımsal olduğu söylenebilir (Burger, 2006, s.352-353).

? 1

sıra sizde

Hangi özelliklerinizin karakter, hangi özelliklerinizin mizaç olduğunu düşünüyorsunuz?

KİŞİLİK GELİŞİMİNİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER

"Her birimizin biricik olmasını sağlayan şey nedir?, Neden her birimizin kişilik özellikleri birbirinden farklıdır?" gibi sorulara verilen cevaplar birbirinden farklılaşmaktadır. Bu farklılığımızın özellikleri araştırılırken kişiliğin doğuştan mı yoksa çevresel etkenlerin bir sonucu olarak mı ortaya çıktığı sorusuna geniş yer verilmektedir. bu sorunun tam ve kesin bir yanıtını vermek çok mümkün gözükmemektedir. Genel olarak kalıtım, yetenek ve ailenin, bir diğer ifadeyle kalıtımsal ve çevresel etkenlerin bir arada kişiliği etkilediği genel kabul görmektedir.

Kalıtım ve Kişilik Etkileşimi

İçgüdülerimiz, kendimizi koruyabilmek ve türümüzün devamını sağlayabilmek için sürekli birtakım eylemleri tekrarlamamızı sağlar. Genetik olarak getirdiğimiz özellikler, davranışlarımızın temel itici gücünü oluşturur. Ana rahmine düşüldüğü andan itibaren, plasentanın konumu, annenin psikolojisi, fiziksel sağlığı gibi birçok etmen bebeği etkiler. Doğumla birlikte meydana gelen bireysel farklılıklar, onun çevresiyle etkileşimini de etkiler. Örneğin bebeğin sabahları uyandığında yüksek sesle ağlaması ve çığlıklar atması annesi gibi etrafındaki insanların da ruh halini etkiler (Morgan, 2009, s.294). Bir diğer örnek, doğuştan bedeninde doğuştan eksiklik bulunan birey için verilebilir. Bu özelliği ileride onun daha mücadeleci bir kişilik özelliğine sahip olmasına neden olabilir.

Yetenek ve Kişilik Etkileşimi

İnsanların yetenekleri, aslında kişiliklerinin bir parçasıdır ve kişiliğin şekillenmesinde önemli bir etkendir. Yetenekler, kişinin tanınmasını sağladığı gibi bireylerin yeteneklerini kullanabilecekleri davranışlara güdülenmesini de sağlar (Morgan, 2009, s.294). Örneğin 5 yaşında müziğe başlayan Fazıl Say, günümüzde başarılarıyla dünyaca tanınan ve takdir toplayan bir sanatçıdır. Onun bu yeteneği, kişilik özellikleri üzerinde etkili olmuştur.

Fazıl Say'ın (2017) "Akılla Bir Konuşmam Oldu" (İstanbul: Doğan Egmont Yayıncılık) isimli kitabı yetenekli bir sanatçının hayatına ve eserlerine yakından bakabilmenizi sağlar.

Aile ve Kişilik Etkileşimi

Kişiliğin biçimlenmesinde en önemli çevresel etken ailedir. Aile, özel davranışların kazanılmasında toplumsallama ortamının başat kaynağıdır. Toplumsallaşma, çocuğun ailesi ve sosyal grubu tarafından kabul edilen standartlara, adetlere, beklentilere göre davranış örüntülerini geliştirme sürecidir. Sevgi ve ilgisiyle anne-babalar, çocuğun kendilik değerini yükseltirler ve kendine güvenmesini sağlarlar. Aile, ayrıca toplumsal cinsiyet rollerinin öğrenildiği yerdir (Morgan, 2009, s.297). Aileyle birlikte arkadaşlar, öğretmenler ya da diğer kurum ya da gruplar bireyin kişiliği üzerinde etkilidir. Gazete, radyo, televizyon gibi araçların yanında günümüzde tartışmasız en etkili olan faktörlerin başında teknoloji ya da internetin geldiğini söyleyebiliriz. Sosyal etkileşimin yerini sanal etkileşimin almasının olası negatif etkilerini maalesef gözlemlemeye başladık. Yalnızlaşma, sosyal zeka eksikliği, sapkın davranışlar geliştirme gibi negatif özellikler, sanal etkileşimin artmasıyla hızla yayılmaya devam edecektir. Bu nedenle ailelerin bu konuda dikkatli olması, çocuklarıyla yeteri kadar zaman geçirmesi önemli bir ihtiyaç olarak karşımıza çıkabilmektedir.

Yaprak İşçibaşı'nın (2011) "Bilgisayar, İnternet ve Video Oyunları Arasında Çocuklar" isimli makalesi (Selçuk İletişim) okunabilir.

Catherine Mathelin'nin (2012) "Freud'a Ne Yaptık da Çocuklarımız Böyle Oldu?" (İstanbul: Kitap Yayınevi) isimli kitabında iki farklı aile ortamında büyüyen çocukların kişilik gelişimini okuyabilirsiniz.

Bazı insanların neden daha başarılı olduğunu kalıtımsal ve çevresele etkenlerle bir arada açıklayan Malcolm Gladwell'in (2009) Outliers (Çizginin Dışındakiler) isimli kitabını (İstanbul: MediaCat) okuyabilirsiniz.

sıra sizde 2

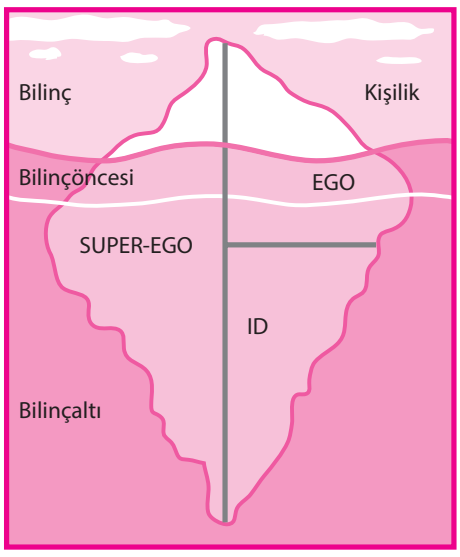
Yetenek ve özgüven arasında nasıl bir ilişki vardır? Örnekle açıklayınız.

KİŞİLİK KURAMLARI

Farklı dönemlerde yapılan çalışmalar, kişilik gelişimine ilişkin birbiriyle benzerlik ve farklılıkları olan çeşitli görüşlerin oluşmasına neden olmuştur. Bu kısımda psikodinamik kuram başta olmak üzere, özellikler kuramı, insancıl kuram, sosyal öğrenme kuramı ve bilişsel kuram incelenecektir.

Psikodinamik Yaklaşım

Psikodinamik yaklaşım, bilinçli ve bilinçli olmayan psikolojik dürtüler arasındaki dinamik etkileşimle ilgilidir. Psikoanalitik yaklaşımın kurucusu Sigmund Freud'un 19.yy'da psikiyatrik sorunlar ve bilinçdışı dürtülerle ilgili yaptığı öncü çalışmalar, psikodinamik yaklaşımın gelişmesini sağlamıştır. Freud, bireyi anlamak için zihnin bilinçaltı yapı ve içeriğini anlamamız gerektiğini ifade eder.



Şekil 6.1 Topografik Model

Freud'a göre kişilik üç kısımdan oluşur: İd, Ego ve Süperego. İd (alt benlik), ilkel, kaba, kalıtımsal haz ve tutkudan oluşur; id, organizmayı harekete geçiren enerjiyi sağlar. Freud'a göre cinsellik ve saldırganlık en temel içgüdüdür. İd, temel arzularının hemen karşılanmasını ister. Koşullar ya da ortamın özelliklerini dikkate almaz. Bir bebeğin acıktığında gecenin bir saatinde yüksek sesle ağlaması örneğinde olduğu gibi id de ilkel istek ve arzularının anında tatmin edilmesi için harekete geçer. Çoğu zaman farkında olmadığımız bu yönlendirmeler, bilinçaltında yer almaktadır. Ego ise id'i dengeleyen, onu denetim altında tutmaya çalışan ve onun isteklerini karşılamak için uygun ortamların oluşmasına çabalayan kısımdır. Ego (benlik), id'in akıl hocası rolünü üstlenmiştir. İd, "hemen şimdi istiyorum" derken ego, "Koşullar uygunsa sana istediğini verebilirim" der. Ego ve id, genellikle çatışma yaşasalar da, ego, temel görevinin id'in istek ve arzularını mümkün olduğunca doyurmak olduğunu bilir. Ahlaki tutumları neredeyse olmayan egonun temel amacı id'e hizmet etmektir. Süper ego (üst benlik) ise kişiliğe ahlakı ekleyen kısımdır. İd'in arzu ve isteklerinin karşılanabilmesi için önce ahlaki unsurlara ve kuralların uygunluğuna dikkat edilmesi gerektiğini ego'ya bildiren kısımdır. İd ve ego gibi büyük kısmı bilinçaltında bulunan süper ego, bireyin davranışlarını toplumun ahlak kurallarına göre süzgeçten geçirerek "bu yaptığın yanlış, utan kendinden" ya da "bu yaptığın doğru, aferin sana" mesajlarını verir (Cüceloğlu, 2009, s.408). Bu durumda ortaya çıkan çatışma ise endişe yaratır. Bireylerin bu süreçle nasıl baş ettikleri ya da hangi savunma mekanizmalarını kullandıkları ise onların kişiliklerine göre farklılık gösterir.

✓ Freud'a göre rüyalar, id'in egemenliği altındadır ve onun isteklerini doyurmada bir araçtır.

Freud, kişiliğin beş temel psikoseksüel aşamadan geçerek geliştiğini ileri sürmüştür. Bu aşamalar şu şekildedir:

- Oral dönem
- Anal dönem
- Fallik dönem
- Latens dönem
- Genital dönem

✓ Psikoseksüel aşamalar, bedenin belli bir organının adıyla tanımlanır. Beklenen ya da normal kabul edilen, bireylerin bu aşamaları sırasıyla geçirmesidir. Fakat bireysel nedenlerden ötürü bazı bireylerin bu aşamalardan birine saplanıp kalması, bireyin kişilik gelişimini etkiler. Birey, belli bir aşamadaki zevk verici davranışa aşırı düşkünse ya da o davranışı aşırı yapmaktan engellenmiş ise saplanma ortaya çıkar.

Oral dönem (0-1 yaş): Bu dönemde bebekler dünyayı ağızlarıyla keşfederler. Ağız, en önemli haz kaynağıdır; dış gerçekliğin parçaları gerginlik yaratıyorsa yani haz yoksa hemen dışarı atma tepkisi verilir. Haz veren dış dünya parçacıkları ise anne sütünde olduğu gibi haz yaratır ve içeride tutulur. Bu nedenle bu dönemde ağız, beslenme ihtiyaçlarının karşılanmasında ve anneye tam bağımlılık geliştirilmesinde temel kaynaktır. Acıktığında gerilim yaşayan bebek, ağlayarak annesine yönelir. Bu ağlama karşısında anne, kaygıya kapılmadan, acele etmeden bebeğin talebini yerine getiriyorsa, bebeğim hem çaresizlik ve ümitsizlik duyguları yatışır hem de güvenli bir ilişki kurulabilir (Özmen, 2017, s.71-74). Bu dönemi bu koşullar olmadan yaşayan bebek ileride bağımlılık ya da pasiflik içeren kişilik özellikleri geliştirebilir.

Anal dönem (1-3 yaş): Bu dönemde fizyolojik gelişmeye bağlı olarak tuvalet eğitiminin başladığı dönemdir. Çocuğun ilgisi ve haz aldığı bölge anal bölgedir. Oral dönemden farklı olarak emmekten değil, dışkılamaktan haz alır. Tuvalet eğitimi için hazır olmayan çocuğa bu eğitimin verilmesi ya da çok katı bir tarzla verilmesi bu çocuğun ileride aşırı kontrollü, katı ve kurallara bağlı ya da cimri olmasına neden olabilir. Öte yandan tuvalet eğitimini son derece gevşek bir tarzda almış bir kimse ileride dağınık, vurdum duymaz ya da aldırmaz olabilir.

Fallik Dönem (3-6 yaş): Bu dönemde dış dünya ile teması artan, hareket özgürlüğü kazanan ve öğrenmeye hızla devam eden çocuk, kız ve erkeklerin farklı beden yapılarına sahip olduklarını öğrenirler. Haz bölgeleri genital bölgeleridir. Bu aşamada kız ve erkek çocukları karşı cinsten ebeveynine cinsel ilgi duyar. Kız çocuk, babasına duyduğu cinsel ilgi nedeniyle anneyle çatışma yaşarken, erkek çocuk da anneye duyduğu cinsel ilgi nedeniyle babayla çatışma yaşar. Bu çatışmanın çözülmesi ise süper egonun gelişmesi sayesinde olur. Kız çocuk, anneye duyduğu ihtiyacın farkında olduğu için onunla savaşmak yerine onunla özdeşleşerek, erkek çocuk ise babanın gücünü ve büyüklüğünü bildiğinden baba ile özdeşleşerek bu çatışmayı çözmeye çalışır. Freud, kız çocukların içinde olduğu bu duruma elektra kompleksi adını verirken, erkek çocukların yaşadığı bu duruma ödipüs kompleksi adını verir. Fallik dönemin sağlıklı bir şekilde aşılması, bireylerin yetişkin oldukları dönemde toplumsal kural ve normlara bağlı kalmalarına ve sağlıklı ilişkiler geliştirmelerine neden olur.

Latens Dönem (6-11 yaş): Bu dönemde çocuk birçok dürtüsünü frenlemeyi ya da kontrol etmeyi öğrenir. Latens bir nevi bekleyiş anlamına gelir. Egonun gelişmesi ile önceden görülen çatışmalar kontrol altına alınır. Cinsel dürtüsü gizlidir ve cinsiyetle ilgili konulardan hoşlanmadığı için kendisini oyuna verir.

Genital Dönem: Bu dönemde çocuk cinsel olgunluğa erişerek, karşı cinsten olan bir yaşıtıyla yakın ilişki kurma çabasındadır. Çocuk, cinsel organları ve duyguları arasında bir bağ olduğunu fark etmeye başlar. Karşıt cinsler arasında romantik ilişkilerin doğması bu döneme denk gelebilir (Özkalp, 2007, s. 118-119).

Freud, bu dönemler itibariyle kişiliğin çeşitli aşamalardan geçerek oluştuğunu ifade eder. Özellikle ilk üç yılın kişiliğin gelişiminde önemine dikkat çeker. Biyolojik büyümenin ve dönemsel ilerlemenin, kişilik üzerindeki etkileri belirleyicidir. Saplanma, yetişkin aşamalarda ortaya çıkacak zevk alma biçimlerinin gelişmesini engeller ve bireyin ileride yaşam doyumunun zayıf olmasına neden olabilir (Cüceloğlu, 2009, s.412-414).

Saplanma
Birey, belli bir aşamadaki hoşlandığı beden faaliyetlerine bağlanır ve bu hoşlanma türü diğerlerinden baskın olur. Libido ya da yaşam enerjisi o aşamada saplanıp kalır.

Freud'un kişilik kuramına yapılan bir takım eleştiriler mevcuttur. Bu eleştirileri dört başlık altında özetleyebiliriz:

1. Freud'un kuramını destekleyen ya da kuramına karşı çıkan deneysel veri yoktur. Bu da psikanalitik kuramın bilimsel olma özelliğine kuşku düşürmektedir.
2. Freud'un kişilik gelişimine temel olan cinsiyet vurgusu abartılı bulunmuştur.
3. Freud'un nörotik kişilerle çalışması psikanalitik kuramın tüm insanlar için geçerli olup olamayacağı şüphesini uyandırmıştır.
4. Freud'un kuramı her davranışı, her kişilik özelliğini savunma mekanizmaları ya da bastırma ile açıklayacak gücü sınırsız bir kuram olarak görülmektedir.

Tüm bu eleştiri noktalarının yanında Freud, bugün modern psikolojinin ortaya çıkmasında eserleri ve yöntemleri ile öncü olmuş bir bilim adamıdır.

Freud'un psikanalitik yaklaşımının yanında Adler, Jung, Erikson, Fromm gibi teorisyenler de kişilikle ilgili kuramlarıyla psikodinamik yaklaşımın farklı açılardan ele alınmasına katkıda bulunmuşlardır. Yeni-Freudcular olarak isimlendirebileceğimiz bu kişiler, bazı noktalarda Freud'un kişilik hakkındaki görüşlerine katılmamaktadırlar. Farklı görüşlerini şu şekilde özetlemek mümkün olabilir:

- Kişilik gelişiminde ilk 5-6 sene yanında ergenlik ve yetişkinlik deneyimleri de etkilidir.
- İçgüdüsel etkiler yanında toplumsal ve kültürel etkiler de kişilik gelişiminde etkilidir.
- İnsan kişiliğinin karanlık yönlerine bu derece odaklanılmasındansa bilincin etkisine ağırlık vermek kişiliğin olumlu yönlerine odaklanılmasını sağlayacaktır (Burger, 2006, s.150-151).

Şimdi Yeni-Freudcular arasında yer alan Adler, Jung, Erikson ve Fromm'un psikodinamik yaklaşımı benimseyerek, Freud'un kişilik kuramına yatıkları özgün katkıları ele alalım.

Alfred Adler ve Kişilik

Adler'in kişilik kuramına getirdiği bakış açısını incelemeye onun şu cümlesiyle başlayabiliriz: "İnsan olmak kendini aşağı hissetmek demektir. Her psikolojik yaşamın başlangıcında derin bir aşağılık duygusu yer alır." Her çocuk, yetişkinlerden oluşmuş bir çevre içinde büyümek zorunda olduğundan, kendini zayıf, küçük ve yalnız başına yaşayamayacak kadar güçsüz hissetme eğilimindedir. Çocuktan yapabileceğinden daha fazla şey istemekle, çocuğun güçsüzlüğünü ve çaresizliğini yüzüne vurmuş oluruz. Bazılarına bir yükmüş gibi, bazılarına da dikkat edilmesi gereken değerli bir eşyaymış gibi davranmak, çocuğa iki şeye gücü olduğuna inandırır: Büyüklerin hoşuna gitmek ya da gitmemek. Anne-babaların yaratmış olduğu bu aşağılık duygusu bir insanın hayatının gayesini belirler.

Adler'in kişilik gelişimine yaptığı katkıyı üstün olma çabası, kişilik gelişiminde ebeveyn etkisi ve doğum sırasının önemi başlıklarıyla incelemek mümkündür.

Üstün Olma Çabası

Adler, doğduğumuz andan itibaren yetişkin kişilerin bakımlarına muhtaç olduğumuz için yaşama bir aşağılık duygusu ile başladığımızı ifade eder. Bu algı, yaşam boyu devam eder; bu aşağılık duygusu ile başa çıkabilmek için göstereceğimiz çabaya üstünlük çabası veren Adler, cinsellik ve saldırganlık güdüleri yerine temelde üstün olma çabasının tüm işlevlerimiz üzerinde etkili olduğunu söyler. Örneğin, yarışı kazanmak, birinci olmak, yüksek not almak gibi hedeflerimiz, aşağılık duygumuzdan kurtulmak içindir. Çevreden üstün olma gayretinin özünde bireyin kendini kabul ettirme isteği de yer alır.

Kişilik Gelişiminde Ebeveyn Etkisi

Adler'e göre iki tip ebeveyn tarzı çocuğun ileriki yaşlarda kişilik sorunu yaşamasına sebep olur. Birincisi çocuğa aşırı özen göstermek ve aşırı korumak. İkincisi ise çocuğa özen göstermemek ve ihmal etmektir. Birincisinde, yani çocuğun şımartıldığı aile ortamında çocuğun bağımsızlığı elinden alınır ve bu durum aşağılık duygusunu artırabilir. Hiçbir sınır ve kural olmadan aşırı bir sevgi ortamında büyüyen çocuk, ancak bir iki kişiye bağlanmakta ve onlardan ayrılmak istememektedir. Bütün hayatı boyunca başkalarının sevgisini kazanmak ve dikkatini çekmek için çırpınıp duracaktır. Örneğin, bazen aşırı yaramaz ya da tembel olarak bazen de çok çalışarak anne-babasının ilgisini çekmeye çalışabilir. İkincisinde ise ebeveynleri tarafından yeterince ilgilenilmeyen ve sevgi görmeyen çocuk ileride mesafeli, kuşkucu ve sosyal beceriler konusunda zayıf olur. Bu gibi çocuklar, başkalarına sevgi gösterme eğiliminin gülünç ve kadınca bir şey olduğunu düşündüklerinden, heyecanlarını ve duygularını belli etmekten ürkerler. Her türlü sevgiden yoksun ve katı bir aile ortamından büyüyen çocuk, çevreden yavaş yavaş uzaklaşır ya da çevredeki tek bir kişiye derin bir şekilde bağımlı hale gelir (Adler, 2000, s.53-56).

Doğum Sırası

Adler, kişilik gelişiminde doğum sırasının önemli olduğunu söyleyen ilk bilim insanıdır. Ailede ilk sırada doğan, yani ailenin ilk çocuğu olan kişilerin ikinci çocuğun gelmesiyle birlikte üzerindeki ilgiyi kaybettiğini, bu yüzden aşağılık duygusunun daha güçlendiğini söyler. Nevrotik, suça yatkın ya da sapkın kişiliklerin genellikle birinci çocuk

olduğunu belirten Adler, ortanca çocukların daha başarılı ve mutlu kişiler olduğunu ifade eder. Kendisi de ortanca olan Adler, bu kişilerin ilk çocuk ve son çocuk kadar ilgi görmediğini bu nedenle de başarı için daha çok çabaladıklarını, bunun da üstünlük duygusunu geliştirdiğini belirtir. En küçük kardeşler ise yoğun ilgi yüzünden diğerlerine bağımlı olur; çevrelerindeki herkesin ona yardım etmesi ve ondan daha güçlü olması bu kişilerin aşağılık duygusunu pekiştirir. Adler'in doğum sırası ve aşağılık duygusu hakkındaki tezinin destek gördüğü araştırmalar oldukça sınırlıdır (Burger, 2006, s.152-156).

Carl Jung ve Kişilik

İlk başlarda Freud ile çalışan Jung, Freud ile fikirlerinin uyuşmaması nedeniyle felsefe ve mitolojiyi birleştiren çalışmalarıyla psikanalitik yaklaşımda kalarak kendi teorisini geliştirmiştir. Freud'un cinsel dürtülere aşırı yer verdiğini düşünen Jung, yaşamda bir amacın olmasının ve bu amaca ulaşmak için çaba sarf etmenin önemine işaret etmiştir. Kolektif bilinçdışı kavramını geliştiren Jung, nesiller boyunca aktarılan ortak deneyimlerin bizim şimdiki hayatımızdaki etkisine dikkat çekmiştir. Yeni doğan bebeğin annesiyle kurduğu bağ ya da her çocuğun karanlıktan korkması gibi doğuştan sahip olduğumuz bilinçaltı psişik özellikler, çevremize belli şekillerde tepki vermemizi sağlar. Jung, atalarımızdan miras aldığımız bu imgelere arketip adını verir. Jung'a göre her bireyde varlığını kabul etmek istemediği bir karanlık bir taraf vardır. Gölge arketip ismini verdiği bu gölge yan, bilinçli ve bilinç dışı zihin arasında eşikte bekler ve içmizdeki bastırılmış ilkel, sakil ve kullanılmayan tüm özellikleri kapsar. Bu gölge yanımızla ne kadar yüzleşirsek, o kadar yararıcı ve olgun olabiliriz. Onu ehlileştirip, taleplerini bastırabilecek kişilik bölümüne tiyatro oyuncularının çeşitli rolleri sergilerken taktıkları maske anlamına gelen -persona- Jung'a göre persona sayesinde toplum tarafıdan kabul edilmek mümkün olur. Örneğin hoşlanmadığımız insanların yanında gerçek duygularımızı belli etmemeyi persona sayesinde yani takındığımız maske sayesinde yapabiliriz. Bunun gibi birçok maskemiz olabilir, fakat insan sürdürdüğü kimliğe kendini çok kaptırırsa ve egosu yalnızca bu rolle özdeşleşirse kişiliğin diğer bölünleri itilir ve birey kendine yabancılaşır. Aşırı gelişmiş personası ve kişiliğinin daha az gelişmiş yönleri arasında çatışma yaşanır. Egonun persona ile aşırı özdeşleşmesi ise bireyin kendini aşırı önemsemesine ve aşağılık duyguları yaşamasına neden olur. Gerçek dışı amaçlarına ulaşamadıkça birey kendini daha da yetersiz hissetmeye başlar. Bu nedenle persona ile yüzleşmek ve kişiliğin diğer parçaları ile persona arasında denge kurmak gerekir. (Geçtan, 2015, s.51-53) Bireyin kendi özünden uzaklaşmadan, kendi yaratıcılığını, üretkenliğini ve içgörüsünü sürdürmesi gerekir.

✓ Carl Gustav Jung'un hayatını, düşüncelerini daha yakından öğrenmek için Anılar, Düşler, Düşünceler (2015) kitabı (Can Yayınları: İstanbul) okunabilir.

İçe dönük ve dışa dönük kavramlarını ilk kez ortaya atan Jung, içe dönük kimsenin iç dünyasına yöneldiğini ve başkalarıyla birlikte olmaktansa yalnız kalmayı tercih ettiğini ifade eder. Çekingendirler; dikkatlerini iç gözlem yapmaya ayırırlar. Dışa dönükler ise sürekli başkalarıyla birlikte olmak ister.

✓ Jung, içe dönüklüğün ve dışa dönüklüğün dengede tutulması gerektiğini savunur.

Jung, bu iki kişilik tipinin yanında dünyayı nasıl algıladığımıza ve anlamlandırdığımıza bakarak dört ana işlev belirlemiştir: Düşünme, Duygu, Duyu ve Sezgi. İçe dönüklük ve dışa dönüklüğü bu dört işlevle birleştiren Jung, sekiz farklı kişilik tipi yaratmıştır. Bu sekiz kişilik tipini Tablo 6.1'de görmek mümkündür:

Tablo 6.1 Jung'un Sekiz Psikolojik Tipi

İşlev	Dışa Dönüklük	İçe Dönüklük
Düşünme	Odak dünyası dış dünyayı öğrenmektir. Pratik ve nesnel düşünür. Bazen soğuk ve mesafeli görülebilir. İyi bir bilim adamı olabilir. Mantık ve kurallara bağlı kalır.	Kendi görüşlerini anlamaya çalışır. Yaşamın anlamıyla ilgilenir. İnatçı, mesafeli ya da kibirli olabilir. Diğer insanlardan çok kendini anlamaya çalışır.
Duygu	Değişken ve kaprislidir. Grup kurallarına uyum sağlar. Bazen aşırı duygusal davranır. Yeni bir durumda duyguları kolayca değişir.	Derin duygusal deneyimler yaşar ama kimseyle paylaşmaz. Sessiz ve soğuk görünür. İçinde sakladığı güçlü duygular vardır.
Duyu	Dış dünyayı deneyimleriyle öğrenir. Çoğunlukla şehvete ve haza düşkündür. Anın tadını çıkarmak için yaşar.	Dış nesnelerden çok kendi düşünce ve duygularıyla ilgilenir. Müzik ya da sanatı aracılığıyla kendini dışa vurur ama bu dışa vurum kolay anlaşılmaz.
Sezgi	Sürekli yeni heyecan ve ilgiler peşinde koşar. İşlerinden ve ilişkilerinden çabuk sıkılır. Yeni ortamlardan zevk alır. Kararsız ve değişkendir.	Yeni ve farklı görüşleri keşfetmeyi sever ama gerçek dünyayı anlamakta ve plan yapmakta zorlanır.

Kaynak: Jerry M. Burger (2006). Kişilik, İstanbul: Kaknüs Psikoloji, s.191.

Erik Erikson ve Kişilik

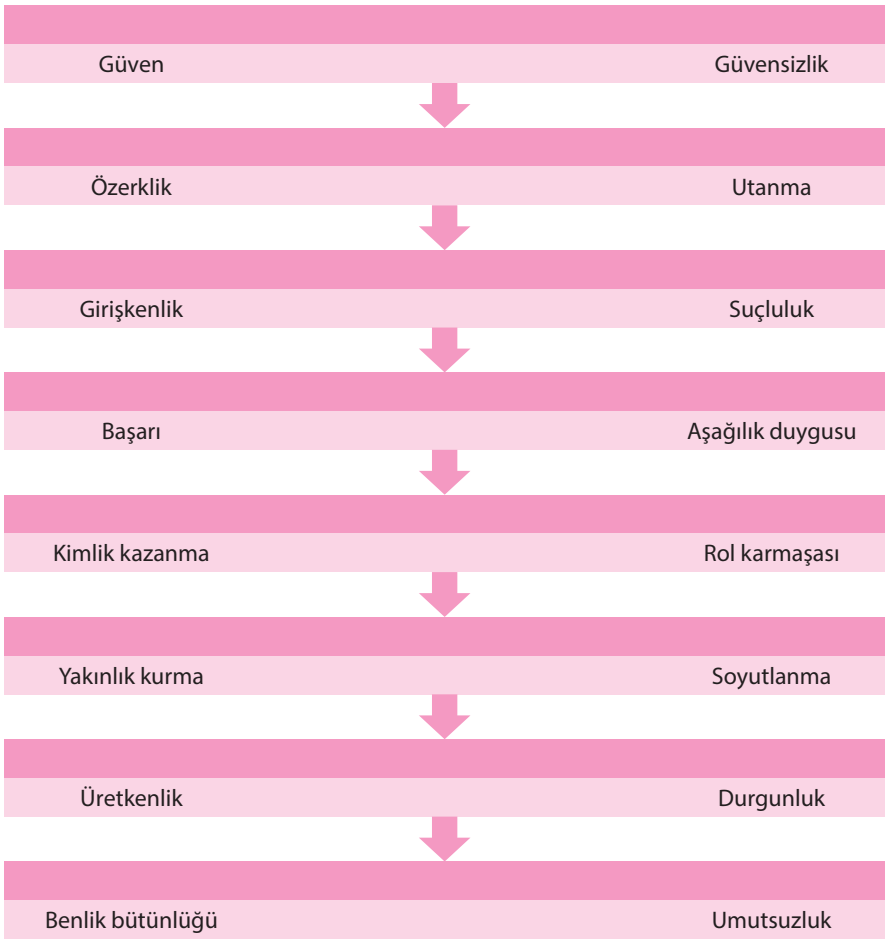
Erikson'un kişilik kuramına yaptığı en önemli katkı benlik-kişilik ilişkisine getirdiği yaklaşım ve kişilik gelişiminin yaşam döngüsü içindeki yerine yaptığı vurgudur. Freud'dan farklı olarak kişilik gelişiminde ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinin de etkili olduğunu savunan Erikson, bu durumu şu cümlesiyle özetlemektedir: "Eğer her şey çocukluk dönemiyle açıklanırsa, o zaman her şey bir başkasının kusuru olarak değerlendirilir ve insanın kendi sorumluluğunu üstlenme gücüne duyulan güven de azalmış olur."

Benlik ve Kişilik İlişkisi

Erikson'a göre benlik, kişiliğin oldukça güçlü ve bağımsız bir bölümüdür. Benliğin birinci işlevi bir kimlik duygusu oluşturması ve bunu korumasıdır. Günlük yaşamda çok sık kullandığımız kimlik bunalımı kavramını yaratan Erikson, insan yaşamının her evresinde yaşayabileceğimiz bu kavramın kim olduğumuzu bilmediğimiz ya da çaresizliğe düştüğümüz durumlarda daha çok yaşandığını söyler. Ona göre sağlıklı kişilik söz konusu olduğunda, dış dünyadan gelen bilgileri düzene sokma, değerlendirme, uyum sağlayıcı davranışları geliştirme ve geleceğe dönük tasarımı yapma görevi benlik tarafından yerine getirilir. İnsan, olmak istediğini olabildiği ve yapmak istediğini yapabildiği oranda kendini iyi hisseder. Benlik, deneyimleri sayesinde güçlenir; kimliği ile rolü uyumlu olduğu sürece başına gelen olaylarla nasıl baş edebileceğini bilir. Fakat bu uyum durağan değildir; olaylar, belli dönemlerde yakaladığımız uyumu olumsuz yöne kaydırabilir (Geçtan, 2000, s.100).

Yaşam Döngüsü İçinde Kişilik Gelişimi

Freud'a göre kişilik gelişimi süper ego'nun oluşmaya başladığı 6 yaş civarında biterken, Erikson'a göre kişilik gelişimi kişinin yaşamı boyu devam eder (Bkz. Şekil 6.2).



Şekil 6.2 Erikson'un Sekiz Gelişim Aşaması

Temel Güvene Karşı Güvensizlik: Yaşamlarının ilk bir ya da iki yaşında bebeklerin temel ihtiyaçlarını karşılayabilmesi, ağladıkları zaman kendisiyle ilgilenilmesi onlarda temel güven duygusunun gelişmesi-ni sağlar. Başka insanların ve yaşamın iyi olduğuna inanırlar. Tam tersi yeterince ilgi görmeyen bebeklerde ise temel güvensizlik duygusu içe kapanma ve yabancılaşmayı beraberinde getirir.

Özerkliğe Karşı Utanma ve Şüphecilik: İkinci yılın sonunda çocuklar, dünyadaki diğer varlıklara karşı kim olduklarını bilmek isterler. Özerklikleri gelişen bireyler, çevrelerini kontrol edebileceklerine ve engelleri aşacaklarına inanırlar. Aşırı koruma geliştiren anne-babalar ise çocuğun etrafını keşfetmesine izin vermediklerinde çocuklarında utanç ve şüphe duygusunun gelişmesine neden olurlar.

Girişkenliğe Karşı Suçluluk Duygusu: Çocuk, bahçe, sokak, market gibi yeni yaşam alanları fark eder. Merak duygusuyla kendi başına öğrenmeye başlar. Diğer çocuklarla oynamak, onlarla sosyal ortamlarda etkileşim kurmak çocukların girişkenlik duygusunu geliştirirken, girişkenlik geliştiremeyen çocuklarda suçluluk ve geri çekilme başlar.

Başarıya Karşı Aşağılık Duygusu: Okula başladıklarında hemen her şeyi başaracaklarını düşünen çocuklar, aldıkları notlar, arkadaşlarından gördükleri ilgi, öğretmenlerinden aldıkları onay gibi etkileşimler karşısında kendilerinin başarılı olduklarını görürlerse, toplumun aktif bir bireyi olarak yer alabilirler. Aksi durumda ise yetersizlik duygusu ile üretkenlik ve mutluluk düzeyleri azalır.

Kimlik Kazanmaya Karşı Rol Karmaşası: Ergenlik dönemi yaşamın zor dönemlerinden biridir. Gençle-rin "ben kimim?" sorusuna başarılı bir şekilde yanıt verebilmeleri kimlik duygusunu geliştirir. Kim olduklarını anlar ve bunu takdir ederler. Fakat, çoğu zaman güçlü bir kimlik duygusu geliştiremeyen gençler rol karmaşası yaşarlar. Çocuklukta öğrenmiş olduğu kurallarla, yetişkinin geliştirmesi gereken değer yargıları arasında bocalarlar.

Yakınlık Kurmaya Karşı Soyutlanma: Samimi ilişkiler kurabilme ve yakınlık duyma başarılı bir şekilde gerçekleşmediğinde birey duygusal olarak olgunlaşamaz ve duygusal bağlılık geliştiremeyebilir.

Üretkenliğe Karşı Durgunluk: Orta yaşlara denk gelen bu dönemde, kişinin topluma yararlı işler gerçekleştirebilmesi ve insanlara rehberlik yapması üretkenliğini artıracaktır. Yaşamın anlamını ve amacını sorgulayan ve boşluk duygusu yaşayan yetişkinler, üretkenlik duygusunu hissedemeyebilir.

Benlik Bütünlüğüne Karşı Umutsuzluk: Geçmiş deneyimlerimizi, anılarımızı düşündüğümüzde bizde ya bütünlük ya da umutsuzluk duygusu uyanır. Geçmiş günlerimize bakıp, üretkenliğimizi değerlendirip memnun olmak bizde bütünlük duygusu uyandırırken, hayal kırıklıkları, pişmanlıklar ve mutsuzlukları hatırlamak ve narsistik ve üretkenlikten uzak yaşam bizde umutsuzluk hissi doğurur (Geçtan, 2000: 101-105; Burger, 2006: 14-170).

Erich Fromm ve Kişilik

Psikanalitiği sonradan benimsemiş olan Fromm, Özgürlükten Kaçış kitabında insanların Nazi liderleri ile özdeşleşmelerini sağlayan şeyin ne olduğunu kişilik kuramıyla ele almıştır.

Modern hayatın yaygınlaşmasıyla birlikte her eylemimizde özgür irademizle hareket etmemiz ve seçim hakkımız olmasının yanında bu özgürlük belli bir takım maliyetlere sahiptir. Kaygı ve korku yaratan bu özgürlük, Fromm'un ifadesiyle güçsüzlük ve yalnızlığın dayanılmaz halidir. Her biriminiz büyümesi ve bağımsızlık kazanmasıyla birlikte, kontrol edemediğimiz şeylerin farkına varır ve çaresizliğimiz ile yüzleşiriz. Fromm'a göre birey olarak ne kadar önemsiz olduğumuzu gördüğümüzde iki şekilde tepki veririz: Ya özgürlükten kaçarız ya da "olumlu özgürlüğe" doğru ilerleriz.

Fromm, özgürlükle gelen çaresizlik ve yalnızlık duygusunu aşmak için üç ana strateji kullanıldığını savunur: Otoriteciliğe başvurmak; Yıkıcılığı seçmek ve Uyumluluğu seçmek.

Otoriteciliğe başvurmak, insanların, kendilerini güçlü hissedebilmek için daha güçlü insanlar ya da şeylerle özdeşleşmeleridir. Otoriter kişilerde itaat ve baskı kurmak aynı anda varolur. Örneğin, yönetici astlarına katı davranarak güç kazanmaya çalışırken, kendinden daha güçlü kişi ya da örgütlere katılarak, onların kural ve isteklerine boyun eğerek aşağılık duygularını yenmeye çalışır. Kendinden üsttekilere boyun eğme ve kendinden altta olanları ezme ya da baskı uygulama eğilimi, güçsüzlükle mücadele et-mek için geliştirilmiş bir savunmadır.

Özgürlükten kaçışta uygulanan ikinci strateji yıkıcılığa başvurmaktır. Bireyler, kendilerinde kaygı uyandıran ya da engel oluşturan durumları yıkarak onlardan kurtulmaya çalışır. Bu eylemlerini ise din, görev ya da vatanseverlik gibi kavramları kullanarak mantığa bürüme gereği duyarlar. Bu eylemlerin altında bireyler, kendi güçsüzlük ve yalnızlık duygularında kurtulmaya çalışırlar.

Üçüncü strateji ise çoğu bireyin yaptığı gibi mekanik bir uyumluluğu tercih etmeleridir. Toplumun uygun gördüğü şekilde yaşayarak düzenin işleyen çarklarından biri haline geliriz. Herkesin davrandığı gibi davranarak ya da yaşayarak, kendi bireyselliğimizi yok ederiz.

Fromm, insanın kendini bilmesinin ve kendi olmasının mutluluğun anahtarı olduğunu belirtir. Olumlu bir özgürlüğe sahip olmak için içimizden geldiği gibi davranmamız ve gerçek arzularımızı yaşamamız gerektiğini söyler (Fromm, 1994; Burger, 2006: 182-185).

sıra sizde 3

Psikodinamik yaklaşım içerisinde yeni-Freudcular, Freud'dan hangi noktalarda farklı düşünmektedirler?

Özellikler Yaklaşımı

Psikodinamik yaklaşımdan farklı olarak, özellikler yaklaşımı insanların farklı durumlarda tutarlı davranışlar sergilemelerini sağlayan kalıcı nitelikler ya da vasıflar aracılığıyla kişiliği sınıflandırır.

Gordon Allport'un Özellik Yaklaşımı

Allport, özelliklerin kişiliği oluşturan temel yapı taşları ve birey olmanın kaynakları olduğunu düşünmüştür. Allport'un yaklaşımına göre tek bir boyut üzerinde bireyleri tanımlamak mümkündür. Bireyin bir özellikten aldığı sonuç, diğer bireylerin sonuçlarıyla karşılaştırıldığında bu özelliklere genel ayırıcı özellikler denir. Allport'un bir diğer önerisi ise bireyi kendi içinde incelemektir. Bireyin kişi-

liğini tanımlayan 5-10 tane özelliğe temel özellik denir. Temel özelliklerin sayısı kişiye göre değişse de, Allport bazen bir özelliğin kişilikte baskın olduğunu belirtir.

Allport'a göre çocukluğumuzda alışkanlık haline getirdiğimiz bir davranışın yetişkinlik döneminde de devam ettiği durumlarda davranışın altındaki güdünün değiştiğini söyler. Anne-babası ısrarcı olduğu için çocukluk döneminde edinilen kitap okuma alışkanlığı, yetişkinlik döneminde farklı güdülerle devam eder. Birey, kitap okumak eğlenceli olduğu için bu davranışı sürdürür (Burger, 2006: 240-241).

Beş Faktör Kişilik Modeli

Büyük Beşli adıyla da anılan bu model, farklı araştırmalarda sıklıkla ortaya çıkan kişilik özelliklerinin bir araya gelmesiyle oluşmuştur. (Bkz. Şekil 6.3).

Dışa dönüklük, girişken, konuşkan, sosyal, enerjik, sıcakkanlı olma gibi özellikler taşırken, diğer ucunda yer alan içe dönüklük, çekingen, sıkılgan, sessiz, sakin ve utangaç olma gibi özellikleri barındırır.

Sorumluluk, düzenli, tedbirli, dikkatli, organize olabilen, başarı odaklılık gibi özelliklere sahipken, düşük sorumluluk, dağınık, düzensiz, hemen pes etme, öz denetimden yoksun olma gibi özellikler taşır.

Duygusal denge, duyguların tutarlı olması, kontrol edilebilmesi, gerilimi yönetebilme becerisidir. Uç kısmında yer alan duygusal dengesizlik ya da nevrotiklik, kaygılı, endişeli, sinirli, gergin, kızgın, sıkıntılı, karamsar, depresif olma gibi özellikleri ifade eder.

Deneyime açıklık, yeni şeyler öğrenme ve keşfetme arzusunun derecesidir. Merak, yaratıcılık, yüksek hayal gücü bu boyutun özelliğidir. Diğer ucunda ise geleneksel, kuralcı, tutucu özellikler söz konusudur (Can, Azizoğlu ve Aydın, 2015: 83-84).

Dışa Dönüklük	• Sosyal ya da çekingen • Eğlenceyi seven ya da ciddi • Şefkatli ya da mesafeli
Sorumluluk	• Düzenli ya da düzensiz • Dikkatli ya da dikkatsiz • Kendini disipline edebilen ya da zayıf iradeli
Duygusal Denge	• Kaygılı ya da sakin • Güvensiz ya da güvenli • Kendine acıma ya da kendinden memnuniyet
Deneyime Açıklık	• Hayalci ya da gerçekçi • Çeşitlilik ya da sıradanlık • Bağımsız ya da uysal
Uyumluluk	• Yumuşak kalpli ya da katı • Güvenen ya da şüphe duyan

Şekil 6.3 Beş Faktör Kişilik Modeli

Kaynak: Burger (2006), s.253.

İnsancıl Kuramlar

1960'larda ortaya çıkan ve kişiliği anlamak için benimsenen insancıl yaklaşımlar, bireyin kişisel ve bilinçli deneyimleri ve gelişme potansiyelinin bütünlüğüne ulaşmak için duyulan kaygılarla şekillenir. Tüm insancıl kuramların ortak özelliği kendini gerçekleştirme dürtüsüne yaptığı vurgudur. Kitabınızın 4.ünitesinde de ifade edildiği gibi kendini gerçekleştirme bireyin kendi potansiyelini ortaya çıkarmak, yani tüm kapasite ve yeteneklerini tam anlamıyla gerçekleştirebilmek adına giriştiği bir mücadeledir.

İnsancıl kuramlarda dört ana öğe karşımıza çıkmaktadır:

- *Kişisel Sorumluluk:* Başımıza gelenlerin sorumlusu bizleriz.
- *Şimdi ve Burada:* Geçmiş ya da gelecek üzerinde fazlaca düşünmek yerine hayatı dolu dolu yaşamak ve gerçek potansiyelimizi kullanabilmek için tek yol şimdi ve burada yaşamaktır.
- *Bireyin Fenomenolojisi:* Kimse, bizi bizden daha iyi tanıyamaz. Kararlarımızda, tercihlerimizde, çözüm yollarımızda kendimizi iyi tanımalı ve nereden geldiğimizi iyi bilmeliyiz.
- *Kişisel Gelişim:* İnsan gelişiminin doğal hali daha iyiye ulaşmaktır. Yaşam, bitmek bilmeyen bir kendiliğini keşfetme sürecidir (Burger, 2006, s.419-421).

İnsancıl kuramların temel özelliklerine göre bireylerin hem doğuştan hem de sonradan öğrendikleri iyiye ve olumluya ilerleme özellikleri vardır. İnsancıl kuramcılardan Carl Rogers, potansiyelini tam kullanan kişilerin yaşamlarında uygun bir doyum noktasına ulaşmak için doğal bir çaba gösterdiğini savunmuştur. Potansiyelini tam kullanan kişi, yaşamın her anını değerlendiren, yaratıcı ve meraklı kişilerdir. Kendi duygularına güvenmeyi ve başkalarının ihtiyaçlarına duyarlılık geliştirmeyi öğrenir. Meslek seçimi ya da yaşam tarzı gibi konularda toplumsal beklentileri çok dikkate almaz. Rogers, potansiyelin tam olarak kullanılabilmesi için çocuk yetişirken olumlu koşulsuz kabulün ne kadar önemli olduğuna vurgu yapmıştır. Olumlu bir benlik geliştirebilmek, yeteneklerimizin ve iyi özelliklerimizin farkına varabilmek için koşulsuz sevgi ve onay önemlidir. Çocukların yaptıkları hatalardan bağımsız olarak ebeveynleri tarafından sevildiklerini ve onay gördüklerini hissetmeleri gerekir. Onay almayan yanlış davranıştır, çocuğun kendisi değildir. Olumlu koşulsuz kabul, yetişkinlikte de önemlidir. Çünkü onay ararken duyulan endişe, bireyin kendini gerçekleştirme potansiyelini zayıflatır. Bireyin yakın olduğu kişilere karşı olumlu koşulsuz kabulü sergilemeleri önemli olduğu gibi kendisinin zayıf yanlarını düzeltmeye çalışırken, kendiyle barışık olması ya da kendini olduğu gibi kabul etmesi gerekir (Gerrig ve Zimbardo, 2015, s.420; Cüceloğlu, 2009, s.428).

> Koşulsuz sevgi, birey ne yaparsa yapsın, onun sevgi ve saygıya layık olduğunu kabul eden ve olumlu benlik bilincinin gelişmesini sağlayan bir yaklaşımdır.

İnsancıl kuramın temsilcilerinden Karen Horney, olumlu çevresel koşulların varlığının bireylerin "gerçek bir öze" sahip olmaları açısından gerekli olduğunu söyler. Sıcak bir ortam, ebeveynin çocuğu kendinden "ayrı bir birey" olarak sevmesi gibi olumlu çevresel koşulların yokluğu bireylerde kaygı yaratır. Bireyler, bu kaygı durumuyla baş edebilmek için çeşitli kişiler arası savunma mekanizmaları ya da kişisel (ruhsal) savunma mekanizmaları geliştirirler. Kişiler arası savunma mekanizmaları şu şekildedir:

- Diğer bireylere karşı kendini geri planda tutma, pasif olma,
- Diğer bireylerden uzaklaşma,
- Diğer bireylere karşı saldırgan, kibirli ve narsistik tavır alma.

Kişisel savunma mekanizmaları ise katı kurallarla işleyen bir gurur sistemi kurmak ve hayali bir kimlik oluşturmaktır. "Ben mükemmel, cömert ve cesur olmak zorundayım" şeklinde kendi kendilerine sürekli idealleştirilmiş bir kimlik geliştirmeye çalışılır.

Rogers, Horney ve Maslow gibi insancıl kuramcıların ortak noktası kişiliği bir bütün olarak ele almalarıdır. Bireylerin davranışları çeşitli kişilik özelliklerinden değil, kişiliğin bir bütününün eseridir. Diğer kuramlardan farklı olarak insancıl kuramlar, mutluluk ve kendini gerçekleştirme için çabalayan sağlıklı kişilere odaklanmaktadır (Gerrig ve Zimbardo, 2015, s.420-421).

Eğitim, iletişim ve işletmeler gibi alanlarda günümüzde de etkili olan insancıl kuramın insanın gelişimine ilişkin olumlu varsayımları birkaç noktada eleştiri almıştır. Birincisi kuramın özgür irade kavramını kullanmış olmasıdır. Bu kavramın bu kadar yoğun kullanılmasının kuramın bilimsel olma özelliğini zayıflattığı düşünülür. Davranışın özgür irade tarafından belirlendiği noktasında, özgür iradenin ispatlanamaması bilimsellik tartışmalarını yoğunlaştırmaktadır. İnsancıl kurama yöneltilen bir diğer eleştiri ise kullandığı "kendini

gerçekleştirme", "potansiyelini tam kullanma" gibi kavramların çok iyi tanımlanmamış olmasıdır. Kuramın aldığı bir diğer eleştiri ise insan doğasını iyi niyetli kabul etmesidir. İnsanların çoğunun iyi olduğunu kabul etmek herkes için geçerli olmayabilir (Burger, 2009, s.456-457).

sıra sizde

İnsancıl kuramının insana dair temel vurgusu nedir?

Sosyal Öğrenme Kuramları

Diğer kişilik kuramlarından farklı olarak sosyal öğrenme kuramları kişiliğin gelişiminde çevrenin etkisine odaklanır. Çevre-davranış-çevre etkileşimi üzerinde duran sosyal öğrenme kuramları, davranışın hem çevreden etkilendiğini hem de içinde bulunulan çevrenin türünü etkilediğini, dolayısıyla çevrenin de davranışı etkilediğini söyler.

Julian Rotter'in Beklenti Kuramı

Öğrenme kavramıyla kişilik gelişimini açıklamaya çalışan Rotter, kuramını -beklenti- üzerine kurmuştur. İnsanların davranışları, o davranışların sonucunda alacakları ödülün varlığına inanmalarına bağlıdır. Örneğin sınava ne kadar çok çalışırsak, sınav sonucunda yüksek not alabileceğimize inan-mamız gibi. Ama burada hatırlatılması gereken nokta, yüksek not almanın bizim için önemli olması; bir diğer ifadeyle davranışın oluşabilmesi ve devam edebilmesi için karşılığında alacağımıza inandığımız ödülün bizim için değerli olması gerekir. Bir diğer nokta ise daha önceki deneyimlerimiz beklentilerimizi etkiler. Bir diğer ifadeyle, daha önceki sınavlarda çok çalışınca yüksek not almadıysak, yüksek not alma beklentisinin oluşması ve çok çalışma davranışının ortaya çıkma olasılığı zayıf olacaktır. Bu şekilde beklentiler, kararlı davranış kalıplarına yani kişiliğe dönüşür.

İçsel ve dışsal denetim odağı kavramını geliştiren Rotter, içsel denetim odağı yüksek olan bireylerin başlarına gelen her şeyin kendi eylemlerinin ve özelliklerinin bir sonucu olduğuna inanırlar. Dışsal denetim odağı yüksek kişiler ise şans, kader gibi üçüncü olgu ya da kişilerle başlarına gelen olayları açıklamaya çalışırlar. Çoğumuz, bu iki uç arasında bir yerlerde olabiliriz. İçsel denetim odaklı kişiler, bağımsız, aktif, girişken olurken, dışsal denetim odaklı kişiler, kaygılı, dogmatik ve kuşkucu özellikler taşıyabilirler.

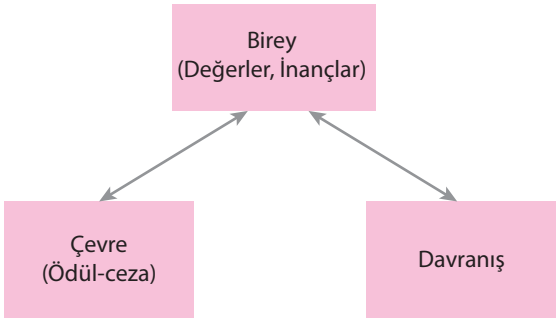
İçsel denetimi yüksek kişilerin daha başarılı, entellektüel, toplumsal olaylarda aktif ve daha girişimci oldukları, daha etkili, öz saygısı ve güveni yüksek, bağımsız bir kişilik yapısı göster-diklerini, daha uyumlu davranışlara sahip olduklarını ortaya koymaktadır.
Buna karşılık dışsal denetimi yüksek kişilerin çevre üzerinde kontrollerinin olmadığına inandıkları ve olayları denetlemeyecekleri, bu nedenle de kaygılı, kuşkucu ve dogmatik oldukları araştırma sonuçlarından görülmektedir. Hem kendilerine hem başkalarına daha az güvenen, kendini tanımada yetersiz oldukları görülmektedir (Yeşilyaprak, 1993, s.4).

İçsel denetimi yüksek bir öğrenci, sınavdan aldığı yüksek notun tamamen kendisinin çok çalışmasının bir sonucu olduğuna inanırken, dışsal denetimi yüksek bir öğrenci ise şans eseri yüksek not aldığına inanır.

Denetim odağı, insanların aldıkları ödüllerin kendi eylemelerine ne kadar, çevresel faktörlere ne kadar bağlı olduğu konusundaki genel beklentileridir.

Albert Bandura'nın Bilişsel-Sosyal Öğrenme Teorisi

Sosyal öğrenme yaklaşımının güçlü savunucularından olan Bandura, kişilik gelişiminde bireysel faktörler, çevresel uyarıcılar ve davranış arasındaki karşılıklı etkileşime dikkat çeker. Tutumlarımız, çevredeki uyarıcılar ve geri bildirimler davranışlarımızı, dolayısıyla kişiliğimizi etkiler. Davranışlarımız da çevremiz üzerinde etkilidir. Bandura, bu etkileşime karşılıklı belirlenimcilik adını vermiştir (Bkz. Şekil 6.4).



Şekil 6.4 Karşılıklı Belirlenimcilik

Örneğin yaşadığımız yerin yakınında bir tiyatro salonunun olması küçük yaşlardan itibaren oyunları izlememizi ve tiyatroyu sevmemizi sağlayacaktır. Hatta, ileride hobilerimiz arasında tiyatro oynamak bile yer alabilir. Bu durum kişi, mekan ve davranış arasındaki karşılıklı belirlenimciliğe örnek olabilir.

Bandura'nın sosyal öğrenme yaklaşımına göre gözleyerek öğrenme yetenek, tutum ve davranışlarımızı etkileyebilir. Çevremizdeki insanların tiyatroyu sevmesi ve izlemesi, bu alışkanlıkları sayesinde sosyal bir insan olduklarını gözlememiz, bizim de tiyatroya karşı olumlu bir tutum kazanmamıza yol açabilir.

Kuramına öz-yeterlik kavramını da ekleyen Bandura'ya göre, bireylerin kendilerini ne kadar yeterli buldukları, onların hedefleri ya da eylemleri için ne kadar çaba sarf edeceklerini ve mücadele vereceklerini belirler. Yeterli olmadığımızı düşündüğümüz eylemlerden ise kaçma davranışı geliştiririz. Bu nedenle öz-yeterlik, algı, motivasyon ve performans gibi birçok durumu etkiler.

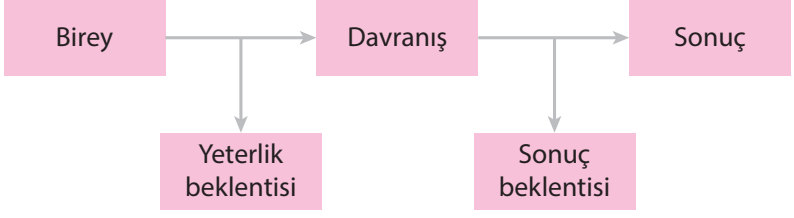
Öz-yeterlik algısının oluşumunda üç bilgi kaynağı mevcuttur:

- *Dolaylı tecrübe:* Başkalarının yaptıklarını gözlemleme
- *İkna:* Kişinin kendi kendini ikna etmesi ya da başkalarının onu başarabileceğine dair ikna etmesi
- *Eyleme ilişkin duygu durumu:* Bir eylemi düşündüğünde ya da o eyleme yöneldiğinde hissedilen duyguların gözlemlenmesi. Örneğin kaygı, düşük başarı beklentisi, heyecan ise yüksek başarı beklen-tisi anlamına gelebilir.

? 5
sıra sizde

Sosyal öğrenme kuramının kişilik gelişimine dair temel söylemi nedir?

Bandura, Şekil 6.5'de gösterildiği gibi bireylerin başarı ya da başarısızlık beklentilerinin oluşmasında öz-yeterlik algılarıyla birlikte çevrenin beklentilerinin de belirleyici olduğunu ifade eder. Sonuç odaklı beklentiler adını verebileceğimiz bu durum, çevrenin başarılarımız üzerindeki destekleyici tavrı olup olmadığının davranışlarımız üzerindeki etkisine vurgu yapar (Burger, 2009, s.530-535).



Şekil 6.5 Bandura'nın Öz-Yeterlik Modeli

Kaynak: Gerrig ve Zimbardo, 2015, s.426

Bilişsel Kuramlar

Arkadaşlarınızla bir düğüne katıldığınızı düşünelim. Siz, gelinliğin modelini incelerken, bir diğer arkadaşınız konukların kıyafetlerini inceleyebilir. Biriniz "ne kadar sıkıcı bir düğün oldu" derken, bir diğeri düğünün çok güzel geçtiğini söyler. Bilişsel yaklaşıma göre her birimizin bilgi işleme süreçleri farklı olduğunda, aynı ortamda kişiler ya da olaylar hakkında farklı düşüncelere sahip olabiliriz.

George Kelly'nin Kişisel Yapılar Kuramı

Kelly'nin yaklaşımına göre bireyler, tıpkı bir bilim adamı gibi yaşamlarına ilişkin geliştirdikleri hipotezler geliştirir ve sınarlar. Tutarlı olan varsayımları kullanmaya devam ederken, tutarsız olanları siler ve yenisini geliştirirler. Bunu yapmalarındaki amaç belirsizliği azaltmak ve geleceğe ilişkin kestirimlerde bulunmaktır. Örneğin, arkadaşımızın bencil ve çıkarcı olduğuna ilişkin bir hipotezimiz vardır. Arkadaşımızın davranışlarını gözlemler, ona dair bilgiler toplamaya devam ederiz. Eğer elde ettiğimiz bilgi-ler onun bencil ve çıkarcı olduğunu destekliyorsa, ona dair bu hipotezimizi tutmaya devam ederiz. Aksi durumda ise bu hipotezimizi siler ve yenisini geliştiririz.

Olayları yorumlamak ve kestirmek için kullandığımız bilişsel yapılara kişisel yapılar adını veren Kelly, her bireyin kişisel yapılarının bir diğerininkine benzemediğini söyler. Bu farklılığın nedeni bireylerin "dünyayı yapılandırma" şekillerindeki farklılıktan kaynaklanır. Kişisel yapılar, çift kutuplu bir yapı içerisindedirler; örneğin Deniz ile ilk tanıştığımda onu sıcak-soğuk, kısa-uzun boylu, akıllı-aptal gibi zıt ikili yapılar içerisinde değerlendiririm. Zaman geçtikçe Deniz'e dair daha detaylı yapılar kullanarak Deniz'i yakından tanırım. Ben, Deniz'i dışa dönük, atılgan, samimi olarak değerlendirirken, bir diğer arkadaşım Deniz'in mesafeli ve çekingen olduğunu düşünebilir. Her birimizim yapılarının bir diğer ifadeyle zihinsel temsillerinin farklı olması değerlendirmelerimizin birbirinden farklı olmasına neden olabilir.

Walter Mischel'in Bilişsel-Duyusal Kişilik Kuramı

Mischel'in modelinde bilişsel-duyusal değişkenler, birbirleriyle etkileşime girerek davranışımızı belirler. Tablo'da göreceğiniz bilişsel-duyusal değişkenler, kişiliğimizin temelini oluşturan zihinsel simgelerdir. Bu modele göre içinde bulunduğumuz durumlar ve Tablo 6.2'de yer alan değişkenler birbirleriyle etkileşime geçerek davranışı oluştururlar.

Tablo 6.2 Bilişsel-Duyusal Kişilik Değişkenleri

Değişkenler	Tanım	Örnek
Kodlamalar	Kişinin kendisi, başkaları, olaylar ya da durumlar hakkındaki bilgiyi sınıflandırma biçimi	"Deniz, ne kadar da yardım sever birisi."
Beklentiler ve İnançlar	Belli durumlarda ne olacağına, belli davranışların sonuçlarına ve kişinin yeteneğine dair beklentiler	"Sibel'i sinemaya çağırsam, yine gelmez".
Duyuşlar	Hisler, duygular ve duygusal tepkiler	"Gökhan sinirlendiğinde kekelemeye başlıyor."
Hedefler ve Değerler	Bireysel hedefler, değerler	"Can, iyi bir dişçi olmak istiyor."
Yeterlilikler ve Kendini Düzenleme Planları	Bireysel hedefler için planlar yapmak, yeteneklerini değerlendirmek	"Göksu, dünyaca tanınmış bir dansçı olmak için spor yapıyor, ritim dersi alıyor ve bale derslerine katılıyor."

Kaynak: Burger, 2009, s.614; Gerrig ve Zimbardo, 2015, s.424.

Bilişsel modelde davranıştaki bireysel farklılıkların nasıl oluştuğunu açıklarken sıklıkla başvurduğu kaynaklardan bir tanesi şemalardır. Şemalar, bilgiyi algılama, düzenleme, işleme ve kullanmamıza yardım eden varsayımsal bilişsel yapılardır. Şemaların işlevlerinden bir tanesi çevremizdeki bir çok karmaşık ve fazla sayıdaki uyarıcıyı

düzenlememize yardımcı olur. Bir diğeri ise şemaların bize bilgiyi düzenleyebileceğimiz ve işleyebileceğimiz bir yapı sunmasıdır (Burger, 2009, s.607-617). Örneğin uzun zamandır takip ettiğimiz ver çok beğendiğimiz bir sinema yönetmeni olduğunu düşünelim. Onun yeni filmini izlediğimizde ya da gazetedeki bir röportajını okuduğumda kafamda onunla ilgili var olan şemaya yeni bir bilgi ekleyebilirim. onun hakkındaki bilgilerim zihnimde düzenli bir yapı içerisinde yer aldığından, bu yöntemen hakkında bir sohbet konusunda rahatlıkla fikirlerimi ifade edebilirim.

KİŞİLİK DEĞERLENDİRMESİ

Alanında uzman psikologlar tarafından kişilik özelliklerinin ölçülmesi yapılabilir. Geçerli ve güvenilir testler kullanıldığı ölçüde bireylerin kişiliğini değerlendirmek mümkündür.

Nesnel Testler

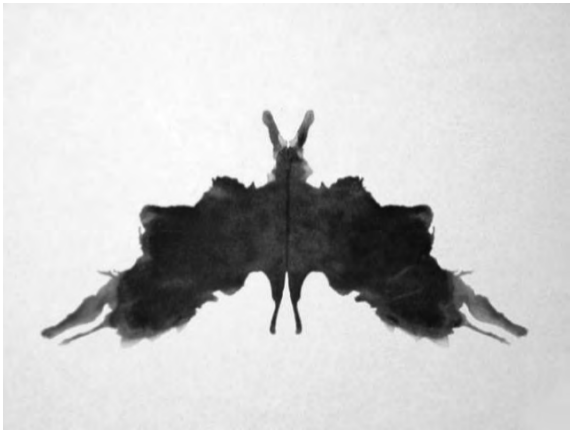
Nesnel ya da objektif testler, puanlaması ve uygulaması kolay testlerdir; iyi tanımlanmış kuralları sayesinde tek bir özellik için tek bir puan ya da farklı özellikler için bir dizi puanlama yapılabilir.

Kişilik envanterleri, bireylerin kendi düşünceleri, duyguları ya da davranışlarıyla ilgili soruları ceva-plandırdıkları nesnel bir testtir. En yaygın kullanılan Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri (MMPI), 1930'lu yıllarda psikolog Hataway ve psikiyatrist McKinley tarafından geliştirilmiştir.

Projektif Testler

Nesnel testlerde bireylerin önceden belirlenmiş ifadelere "evet", "hayır" gibi önceden belirlenmiş cevaplar vermeleri söz konusuyken, projektif testlerde önceden belirlenmiş cevaplar yoktur. Soyut resimler, tamamlanmamış resimler yoluyla katılımcıların kişiliklerini anlatacakları hikayelere yansıtacakları varsayılır. En yaygın olanı Rorschach ve Tematik Algı testidir.

1921 yılında İsviçreli psikiyatrist Herman Rorschach tarafından geliştirilen Rorschach testinde, simetrik mürekkep lekeleri gösterilen katılımcılardan gördükleri resimleri neye benzettikleri sorulur. Doğru ya da yanlış cevaplarının olmadığı bu testte, katılımcıların kullandıkları kelimeler, kartı tutuş şekilleri, ne kadar sürede cevap verdikleri, her bir mürekkep lekesine ayırdıkları zaman gibi çeşitli durumlar kayıt edilir. daha sonra sorgulama denilen kısımda katılımcılara önceki cevapları hatırlatılır ve ve bu cevaplar üzerinde düşünmeleri istenir.



Resim 6.1 Mürekkep Testi İçin Bir Örnek

Kaynak: http://imgtrend.mynet.com/2015/01/16/035953 55647026/4f2b798e-b7c2-4afe-8241-b76e2d3999bdjpg-728x728.jpg

1938 yılında Henry Murray tarafından geliştirilen Tematik Algı Testinde katılımcılara belirsiz sahnelerin resimleri gösterilir ve bu görüntüdeki insanların ne düşündükleri, ne yaptıkları sorulur (Gerrig ve Zim-bardo, 2015, s.433-435).

Resim 6.2 Tematik Algı Testi İçin Bir Örnek

Kaynak: http://wisc-4.com/wp-content/ uploads/2017/07/tematik-alg%C4%B1-testi-tat.jpg

? 6 sıra sizde

Projektif testlerin olumsuz tarafı nedir?

Yaşamla İlişkilendir

Hürriyet com.tr 20.yıl

Enişte Cihan Araçman 'kıskandım' dedi ama…

3.5 yaşındaki yeğenini asit dökerek yaralamaktan tutuklanan Cihan Araçman, "Benim de oğ-lum var, fakat ailemiz yeğenimle daha çok ilgileniyor. Bu ilgiyi kıskandım" dese de yetkililer olayın ardında başka bir neden var mı diye araştırıyor.

'PİŞMANIM'

Çalıştığı uluslararası şirketten perşembe akşamı çıkıp villasına giderken gözaltına alınan ve önceki akşam tutuklanan Cihan Araçman eylemi sürekli olarak kıskançlık yüzünden yaptığını ve amacının korkutmak olduğunu öne sürdü. Araçman, mahkemedeki ifadesinde şöyle dedi: "14 yıldır aileyi tanırım, 6 yıldır evliyim. İş yoğunluğu nedeniyle 10-15 günde bir ailecek bir araya gelip yemek yeriz. Yemeği eşimle organize etmiştik. Son zamanlarda aile bireylerinin Y.'ye benim çocuğumdan daha fazla ilgi gösterdiklerini hissettim. Bu nedenle yemeğe gelirken evin bodrum katında boya kutularının bulunduğu yerden üzerinde boya yazılı diş macunu tüpü şek-linde bir boyayı alıp cebime koydum. Amacım boya olduğunu düşündüğüm bu maddeyi Y.'ye sıkıp şaka yollu korkutmaktı. Böyle bir olayın yaşanmasını istemezdim. Y.'nin her türlü masra-fını karşılamaya hazırım. Pişmanım."

İŞİNE SON VERİLDİ

Cihan Araçman, 2004 yılında İstanbul'un tanınmış bir vakıf üniversitesinin Reklamcılık Pazarlama ve Medya İletişim Sistemleri bölümlerinden çift anadal yaparak ve fakülte birincisi olarak mezun oldu. Aynı yıl bir reklam şirketinde yönetici olarak iş hayatına atılan Araçman bir yıl sonra başarı bursu ile aynı vakıf üniversitesinden yüksek lisans eğitimi aldı. 2005'ten itibaren dünyanın en büyük teknoloji şirketlerinden birinin Türkiye temsilciliğinde pazarlama uzmanı olarak işe başlayan Araçman, 3 yıl sonra pazarlama müdürü olarak terfi etti. Mahkemede ifade veren Araçman, 15 bin TL geliri olduğunu söyledi. Çalıştığı şirketten dün yapılan açıklamaya göre, yaşanan asitli saldırı olayının ardından Araç-man'ın işine son verildi.

* Bu yazı, Hürriyet Gazetesi'nin Gündem Bölümü'nden aktarılmaktadır.

Kaynak: Hürriyet Gazetesi, Son Güncelleme: 25.10.2015, 11.59

Erişim Adresi: http://www.hurriyet.com.tr/kiskandim-dedi-ama-40005634

Erişim tarihi: 08.12.2017 saat: 08.57

1 Kişiliği tanımlayabilmek

Kişiliğin ne olduğuna dair farklı tanımlar mevcuttur. Farklı tanımlarda yer alan ortak unsurlar ise kişiliğin başka insanlara, olaylara verdiğimiz tepkilerin bir yansıması olarak ruh halimizin, yeteneklerimizin, çevremizin verdiğimiz tepkilerde kişiliğimiz üzerinde belirleyici olduğudur. Kişiliğimiz bize özgüdür; bizi diğerlerinden farklı kılar. Davranışlarımız ya da verdiğimiz tepkiler ile kişiliği anlamak mümkündür. Sadece davranışlarımız değil, bunun yanında tutumlarımız, duygularımız, sosyal ilişkilerimiz, çevreyle uyum düzeyimiz gibi faktörler kişiliğimizin bir yansımasıdır. Bu işlevsel bütünün bir parçası olarak içgüdülerimiz, dürtülerimiz, deneyimlerimiz de kişiliğimizle ilişkilidir. kısaca, kişiliğimiz bizi biricik kılan, nispeten tutarlı ve değişmez olduğunu kabul ettiğimiz bedensel ve ruhsal özelliklerimizin bir etkileşimidir.

2 Kişilik gelişimini etkileyen faktörleri açıklayabilmek

Bizi biricik kılan kişilik özelliklerimizin doğuştan mı yoksa çevresel faktörlerin etkisi altında mı geliştiği yönünde farklı tartışmalar mevcuttur. Kesin bir ayrım yapılmamakla birlikte, kalıtımsal ve çevresel faktörlerin bir arada etkileşim içerisinde olduğunu kabul ederek kişilik özelliklerimizin nasıl oluştuğunu analiz etmek daha doğru bir yaklaşım olucaktır. Bu faktörler içerisinde kalıtımsal özellikler, bir başka ifadeyle doğuştan getirdiğimiz özelliklerimiz, yeteneklerimiz ve ailemiz yer almaktadır. Sanat, spor gibi alanlarda öne çıkan özelliklerimiz ileride başarı odaklılık, disiplin, yaratıcılık, takım çalışması gibi eğilimlerimizi biçimlendirebilir. Bunun yanında aile ilk toplumsallaşma kaynağıdır. Süper egonun biçimlendiği, toplumsal norm ve değerleri öğrendiğimiz, sosyal ilişkilerimizi şekillendirdiğimiz, güven ve kabul duygularımızın oluştuğu yer ailedir. Tüm bu faktörler bir araya gelerek kişiliğimizin gelişimini etkilemektedir.

3 Kişilik kuramlarının kişilik gelişime ilişkin yaklaşımlarını analiz edebilmek

Psikodinamik kuram, kişilik gelişiminde içsel dürtülerin etkisine odaklanır. Özellikler kuramı ise belli bir toplam puan üzerinden kişilik özelliklerinin sadece bir tanesinin ya da genel olarak hepsinin ölçülebileceğini savunur. İnsancıl kuramların temel özelliklerine göre bireylerin hem doğuştan hem de sonradan öğrendikleri iyiye ve olumluya ilerleme özellikleri vardır. Çevre-davranış-çevre etkileşimi üzerinde duran sosyal öğrenme kuramları, davranışın hem çevreden etkilendiğini hem de içinde bulunulan çevrenin türünü etkilediğini, dolayısıyla çevrenin de davranışı etkilediğini söyler. Bilişsel yaklaşıma göre her birimizin bilgi işleme süreçleri farklı olduğunda, aynı ortamda kişiler ya da olaylar hakkında farklı düşüncelere sahip olabiliriz.

4 Kişiliğin nasıl değerlendirildiğini açıklayabilmek

Nesnel testler yani uzmanlar tarafından geliştirilmiş, soruların ve yanıtların belli bir karlılığının olduğu, cevap kategorilerinin önceden saptandığı kişilik envanterleri ile kişiliği değerlendirmek mümkündür. Objektif ve standart testlerdir. Objektif olmayan testler ise projektif testlerdir. Tematik algı testi ve mürekkep testi projektif testlere örnek verilebilir. Standart cevap kategorileri yoktur; hikaye anlatma yoluyla kişinin iç dünyası keşfedilmeye çalışılır. Nesnel testlere göre daha subjektiftir. Bu nedenle de bilimsel yönü biraz daha tartışmalıdır.

1 Aşağıdakilerden hangisi kişilik ve karakter ilişkisini doğru açıklar?

A. Karakter, bireyin belli bir biçimde vaziyet almasını sağlayarak, kişiliğinin bütünlük kazanmasını sağlar.
B. Kişilik, çeşitli karakteristik özelliklerin bir araya gelmesinden oluşur.
C. Kişilik, karaktere göre daha uzun süreli ve daha tutarlıdır.
D. Karakter, kalıtımsalıdır ve kişiliğin bir uzantısıdır.
E. Kişilik, karakterin toplamıdır ve karakteri yansıtır.

2 Freud'un yaklaşımında ego'nun işlevi hangisidir?

A. Süperego'nun istekleri yerine getirmek
B. Bastırılmış duyguları düzenlemek
C. İd'in süperego'nun hakimiyetine girmesini sağlamak
D. İd'e ahlaki kuralları öğretmek
E. İd ve süperego arasında dengeleyici olmak

3 Olumlu bir özgürlüğe sahip olmak için içimizden geldiği gibi davranmamız ve gerçek arzularımızı yaşamamız gerektiğini savunan bilim insanı kimdir?

A. Jung
B. Kelly
C. Fromm
D. Bandura
E. Allport

4 Erikson'un gelişim aşamasına göre ilk bir ya da iki sene bebeklerin temel ihtiyaçlarının karşılanması onlarda hangi duygunun gelişmesini sağlar?

A. Kendini Gerçekleştirme İhtiyacı
B. Bağımsızlık
C. Üretkenlik
D. Güven
E. Girişkenlik

5 Beş Büyük Kişilik Modeli'ne göre hangisi uyumlu kişiliğin özelliğidir?

A. Meraklı olması
B. Kibar olması
C. Kararsız olması
D. Rekabeti sevmesi
E. Lider olması

6 Bandura'nın Bilişsel-Sosyal Öğrenme kuramının temel varsayımı nedir?

A. Bireyin öz-yeterlilik algısı ve çevrenin tepkileri bireyin davranışları üzerinde etkilidir.
B. Ödül ile gelen pekiştirme bireyin kişiliğini olumlu etkiler.
C. Koşulsuz olumlu kabul olmadığında aşağılık duygusu artar.
D. Saldırganlık, öğrenilen bir davranıştır.
E. Bireylerin bilgi işleme süreçlerindeki farklılık, tepkilerin değişmesine neden olur.

7 Her bireyin doğuştan iyi olduğunu ve potansiyelini tam kullanabilmesi durumunda mutlu olabileceğini savunan kişilik kuramı hangisidir?

A. Özellikler kuramı
B. Bilişsel kuram
C. Psikodinamik kuram
D. Sosyal öğrenme kuramı
E. İnsancıl kuram

8 Aşağıdakilerden hangisi içsel denetimi yüksek olan bir kişinin düşüncelerinden biridir?

A. Başarılı olmam tamamen şans eseridir.
B. Başıma gelen olayları kontrol edemem.
C. Hayatta istediklerimi elde etmemin en büyük sebebi çok çalışıyor olmam.
D. Kader bana hangi yolu seçeceğimi gösterir.
E. Kendime değil, şansa inanıyorum.

9 Mischel'in Bilişsel-Duyusal Kişilik kuramına göre şemaların işlevi nedir?

A. Bireylerin kişiliklerini birbirinden ayırır.
B. Uyarıcıları bir düzen içine sokar.
C. Tepkileri düzenler.
D. Belleği güçlendirir.
E. Davranışların çevrenin beklentilerine göre oluşmasını sağlar.

10 Çevrenin birey üzerinde, bireyin de çevre üzerinde etkili olduğunu savunan bilim adamı hangisidir?

A. Fromm
B. Rotter
C. Jung
D. Bandura
E. Kelly

1. A	Yanıtınız yanlış ise “Kişilik” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
2. E	Yanıtınız yanlış ise “Kişilik Kuramları” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
3. C	Yanıtınız yanlış ise “Kişilik Kuramları” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
4. D	Yanıtınız yanlış ise “Kişilik Kuramları” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
5. B	Yanıtınız yanlış ise “Kişilik Kuramları” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
6. A	Yanıtınız yanlış ise “Kişilik Kuramları” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
7. E	Yanıtınız yanlış ise “Kişilik Kuramları” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
8. C	Yanıtınız yanlış ise “Kişilik Kuramları” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
9. B	Yanıtınız yanlış ise “Kişilik Kuramları” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
10. D	Yanıtınız yanlış ise “Kişilik Kuramları” konusunu yeniden gözden geçiriniz.

6 Sıra Sizde Yanıt Anahtarı

Sıra Sizde 1

Mizaç, doğuştan, kalıtımsal olarak getirdiğimiz özelliklerimizdir. Örneğin sıcakkanlı olmak ya da utangaç olmak gibi. Karakter ise yaşadığımız ortamla şekillenen ve uyum sağlama yeteneğimize destek vermesi için farkında olmadan kazandığımız özelliklerimizdir. Örneğin etrafımızda başarılı insanların ödüllendirildiğini gördüğümüzde çalışkan olmak gibi bir alışkanlık kazanmamız gibi.

Sıra Sizde 2

Yetenek, doğuştan getirdiğimiz ve küçük yaşlardan itibaren hayatımızı, dolayısıyla kişiliğimizi etkileyen bir kapasitedir. Bir çocuğun küçük yaşta oyunculuğa yeteneğinin olduğunun keşfedilmesi, reklam filmlerinde ya da diğer rollerde yer alması onun tanınmasını ve beğenilmesini beraberinde getirecektir. Bu durumda bu çocuk ileride narsistik bir kişilik özelliği geliştirebilir. Ya da sürekli göz önünde olmak ya da dikkat çekmek için bazı davranışlar geliştirebilir.

Sıra Sizde 3

Psikodinamik yaklaşım içerisinde kalarak, Freud'un yaklaşımını benimseyen fakat bazı noktalarda ondan farklı düşünen yeni-Freudcular arasında Jung, Erikson, Fromm gibi bilim insanlarının her biri-kişilik gelişimine farklı bilgiler eklemişlerdir. Freud'un kişiliğin daha çok karanlık yanlarına odaklanması, temel içgüdülere gereğinden fazla vurgu yapması ve kişiliğin gelişimini değerlendirirken çevreyi ve kültürü göz ardı etmesi noktalarında Freud'dan farklı düşünmektedirler.

Sıra Sizde 4

İnsancıl kuramın insana dair temel vurgusu her bireyin doğuştan iyi olduğu ve bireysel gelişime açık olmaları noktasında özetlenebilir. Her insanın içerisinde yaşamı anlamlı kılacak ve kendi potansiyelini gerçekleştirecek bir öz bulunmaktadır. insanların mutlu olabilmesi için içindeki yetenekleri fark edip, bunları yaşamlarını anlamlı kılacak yollar ya da hedefler üzerinde harcamalarıdır.

Sıra Sizde 5

Sosyal öğrenme kuramına göre bireyler çevrelerinde birer gözlemcidir. Davranışlarını ya da tepkilerini geliştirirken etraflarını gözlemlerler. Ödül alan ya da olumlu tepkiyle karşılanan davranışlarını taklit ederken, ceza alan ya da olumsuz tepki alan davranışlardan kaçınırlar. Örneğin saldırganlık özelliği geliştiren bir çocuk zamanında ebeveynleri tarafından bu davranışı olumlu karşılandığı için ya da kendine rol model aldığı kişi bu tür davranışlar sergilediği için saldırganlık özelliği geliştirmiş olabilir.

Sıra Sizde 6

Projektif testlerinin değerlendirilmesinde uzmanların görüşleri ağırlık kazanmaktadır. Herkes için geçerli bir takım kurallar ya da standart cevaplar yoktur; bu da testlerin güvenilir olma özelliğini sorgulatabilir. Uzmanların fikirleri farklılık gösterebilir. Aynı zamanda aynı katılımcıya farklı zamanlarda yapılan testlerde farklı sonuçlar çıkabilmektedir.

Kaynakça

Adler, A. (2000). İnsan Tabiatını Tanıma, Ankara: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

Can, H., Azizoğlu, A.Ö. ve Aydın, E.M. (2015). Örgütsel Davranış, 2.Baskı, Ankara: Siyasal Kitabevi.

Cüceloğlu, D. (2009). İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları, İstanbul: Remzi Kitabevi.

Fromm, E. (1994). Özgürlükten Kaçış, 2.Basım, İstanbul: Öteki Yayınevi.

Geçtan, E. (2000). Psikodinamik Psikiyatri ve Normal Dışı Davranışlar, 15. Basım, İstanbul: Remzi Kitabevi.

Geçtan, E. (2015). Hayat, 13.Baskı, İstanbul: Metis Yayınları.

Gerrig, R.J. ve Zimbardo, P.G. (2015). Psikolojiye Giriş: Psikoloji ve Yaşam, (Çev: Gamze Sart, Asil A. Özdoğru), Ankara: Nobel Yayınları.

Morgan, C. (2009). Psikolojiye Giriş (Ed.: Sirel Karakaş ve Rükzan Eski), 18. Baskı, Konya: Eğitim Yayınları.

Özkalp, E. (2007). Psikolojiye Giriş, 1.Baskı, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Basımevi.

Özmen, E. (2017). Vazgeçemediklerinin Toplamıdır İnsan, 1.Baskı, İstanbul: İletişim Yayınları.

Yeşilyaprak, B. (1993). "Kişilik Gelişiminde Ailesel Faktörlerin Etkisine ilişkin Bir Araştırma", Aile ve Toplum, 3(3), s.1-14.

Bölüm 7

Stres ve Çatışma

Amaçlarımız

Bu üniteyi tamamladıktan sonra;

1 Stres kavramını ele alan farklı bakış açılarını tanımlayabilecek,

2 Stresle başa çıkmaya ilişkin transaksiyonel modeli açıklayabilecek,

3 Stresle başa çıkmaya ilişkin kişi içi ve kişi dışı kaynakları tanımlayabilecek,

4 Çatışma kavramını tanımlayabilecek,

5 Çatışma ile başa çıkma ve bu biçimlerin etkilerini açıklayabilecek

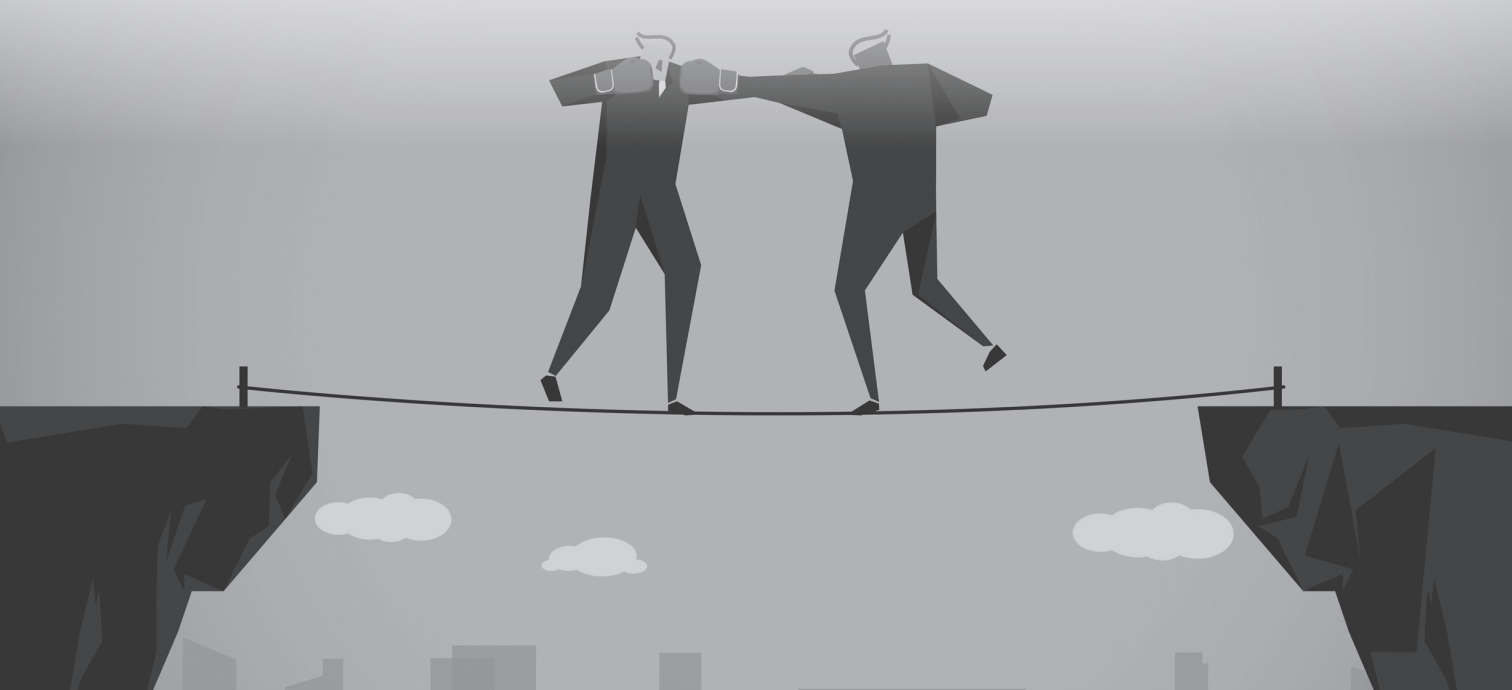
bilgi ve beceriler kazanabileceksiniz.

Anahtar Sözcükler: • Stres • Transaksiyonel Model • Dirençlilik • İyimserlik • Ruminasyon • Savunma Mekanizmaları • Sosyal Destek • Çatışma • Kişi İçi Çatışma • Kişiler Arası Çatışma • Çatışma ile Başa Çıkma • Genel Uyum Sendromu

İçerik Haritası

Davranış Bilimleri II → Stres ve Çatışma

- STRES KAVRAMI
- STRESLE BAŞA ÇIKMA
- ÇATIŞMA KAVRAMI
- ÇATIŞMAYLA BAŞA ÇIKMASTRES KAVRAMI



STRES KAVRAMI

Stres günlük yaşantımızda en sık kullanıldığımız sözcüklerden birisidir. Bu kadar sık kullanılmasına rağmen, bu kavramın tanımlanması bir o kadar güçtür. Çünkü stresi ele alan araştırmacılar kavramı farklı bakış açılarına dayanarak incelemişler ve bu nedenle stresi farklı biçimlerde tanımlamışlardır. Aşağıda söz konusu farklı bakış açıları yer almaktadır.

Stresin Tanımlanmasına İlişkin Yaklaşımlar

Bu konuda, bazı araştırmacılar organizmanın strese verdiği tepkileri ve bu tepkiler sonucunda oluşan sağlık risklerini ele almışlar ve kavramı bu bağlamda tanımlamıştır. Bir başka bakış açısı ise stresi kişinin başına gelen büyük olaylar (kayıp, boşanma vs.) ya da günlük sıkıntılar (trafik, iş yoğunluğunun artması) temelinde ele almaktadır. Diğer bir yaklaşım ise stresi kişi-çevre arasındaki etkileşimi bağlamında ele almakta ve kişinin değerlendirmelerinin stresin yaşanmasında belirleyici olduğunu ortaya koymaktadır.

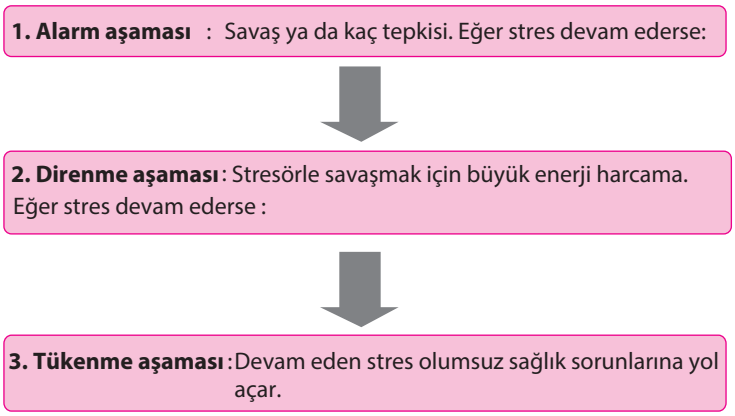
Organizmanın Verdiği Tepkiler Temel Alınarak Yapılan Açıklamalar

Stres hakkında psikoloji alanında yapılan çalışmalar organizmanın strese nasıl tepkiler verdiğinin araştırılması ile başlamıştır. Stres konusunda zihin ve beden arasındaki etkileşimin incelenmesi konusunda **Walter Canon** (1939; akt.: Lazarus, 1993; Jacobs, 2001) öncülük yapmış ve Hans Selye (1956/1976; akt.: Lazarus, 1993; Jacobs, 2001) ile bu konudaki çalışmalar devam etmiştir. Canon, organizma bir tehditle karşılaştığı zaman sempatik sinir sistemi aktivitesinde artma, merkezî sinir sisteminin uyarılmasında ve iskelet-kas sisteminin aktivitesinde artma gibi organizmada bazı fizyolojik değişiklikler olduğunu ortaya koymuştur. Bu değişiklikler sonucunda organizma savaşmak ya da kaçmak üzere harekete geçmektedir. Eğer organizma ne savaşabilir ne de kaçabilir ve bu şekilde uzun süreli strese maruz kalırsa olumsuz sağlık sonuçları ile karşılaşacaktır.

> **Canon,** organizma bir tehditle karşılaştığı zaman sempatik sinir sistemi aktivitesinde artma, merkezi sinir sisteminin uyarılmasında ve iskelet -kas sisteminin aktivitesinde artma gibi organizmada bazı fizyolojik değişiklikler olduğunu ortaya koymuştur.

Hans Selye, Canon'un görüşlerine bezer bir biçimde fizyolojik reaksiyonları incelemiş ve bugün hâlen geçerliliğini koruyan genel adaptasyon (uyum) sendromunu ortaya koymuştur. Fareler üzerinde çalışan Selye, onların açlık, soğuk gibi stres verici durumlar karşısındaki tepkilerini incelemiş ve stresli durumlarla karşılaşan organizmanın üç aşamadan geçtiğini belirlemiştir. İlk aşama **alarm** aşamasıdır. Bu aşamada organizma tehdide karşı harekete geçmek için hazırlanır ve savaş-kaç tepkisi verir. Eğer stres devam ederse organizma **direnme** aşamasına geçer. Bu aşamada organizma devam eden stresörle (stres verici durumla) savaşır ve onu yenmeye çalışır. Bu esnada çok büyük enerji harcar. Organizma, söz konusu tehdidin üstesinden gelemezse üçüncü aşama olan **tükenme** aşaması ortaya çıkar. Bu aşamada devam eden stres organizmada enfeksiyonlar, ülser, bağışıklık siteminin zayıflaması gibi hastalıklara hatta ölüme yol açabilir.

> Selye'nin ortaya koyduğu genel adaptasyon sendromundaki üç aşama **alarm, direnme ve tükenmedir.**



Şekil 7.1 Genel Adaptasyon Sendromu

Canon ve Selye'nin çalışmalarının örnek teşkil ettiği bu bakış açısı organizmanın stres altında nasıl fizyolojik tepkiler verdiği ve hangi aşamalardan geçtiğinin anlaşılması açısından oldukça bilgi sağlayıcıdır. Diğer yandan bu bakış açısı araştırmacılar tarafından sadece fizyolojik faktörlerin ele alınması, psikolojik faktörlerin, kişiliğin, bireyin strese ilişkin değerlendirmelerinin dikkate alınmadığı gerekçesiyle eleştirilmiştir.

Başımıza Gelen Olaylar Temel Alınarak Yapılan Açıklamalar

Bu bakış açısında kişinin başına gelen olayların kişi üzerinde yaratacağı stres üzerine odaklanılır. Bu konudaki araştırmacıların bir kısmı büyük yaşam olayları üzerinde dururken, bazı araştırmacılar günlük sıkıntılar ve bu sıkıntıların birikmiş etkilerine odaklanmışlardır.

Büyük Yaşam Olayları

Bu görüşe göre, kişinin alışık olduğu yaşam alışkanlıklarının dışında ortaya çıkan **büyük yaşam olayları** stres yaratır. Söz konusu stres, kişinin başına hem olumlu hem de olumsuz yaşam olayları geldiğinde yaşanacaktır. Bu bakış açısı temelinde Holmes ve Rahe (1967; akt.: Stroebe, 2000) tarafından büyük yaşam olaylarına ilişkin sosyal yeniden uyum ölçeği isimli bir değerlendirme listesi geliştirilmiş ve söz konusu ölçeğe dayanarak birçok çalışma yapılmıştır. Ölçeğe göre kişiler için en stres verici olabilen yaşam olaylarından bazıları şunlardır: Eşin ölümü, boşanma, hapse girme, yakın bir aile üyesinin kaybı, hastalanma, evlenme, işten çıkarılma, emekli olma, hamilelik, finansal durumda değişiklikler, okula başlamak ya da okulu bırakmak, çocukların evden ayrılması, amirle problemler gibi.

> Kişinin alışık olduğu yaşam alışkanlıklarının dışında ortaya çıkan **büyük yaşam olayları** stres yaratır. Söz konusu stres kişinin başına hem olumlu hem de olumsuz yaşam olayları geldiğinde yaşanacaktır.

Günlük Sıkıntılar

Günlük sıkıntılar, kişinin günlük yaşamında her gün karşılaşabileceği, huzursuz edici, engelleyici, hayal kırıklığı yaşatıcı olaylardır. Bunlara örnek olarak eşyaları kaybetme, gürültü yapan komşular, günlük maddi sıkıntılarımız verilebilir. Bazı araştırmalar, günlük sıkıntıların büyük yaşam olaylarına göre psikolojik semptomların daha önemli belirleyicileri olduğunu ortaya koymaktadır. Gruen, Folman ve Lazarus tarafından 1988 yılında

> **Günlük sıkıntılar,** kişinin günlük yaşamında her gün karşılaşabileceği, huzursuz edici, engelleyici, hayal kırıklığı yaşatıcı olaylardır.

yürütülen bir çalışmada günlük sıkıntıların tamamından ziyade kişi için merkezî önemi olan sıkıntıların daha fazla stresle ilişkili olduğu ortaya konulmuştur. Onlara göre, kişinin kişisel yaşamında önemli olan konular, önemli hedefler, inançlar ve bağlılıklarla ilgilidir ve bu alanlarda yaşanan günlük sıkıntılar örneğin trafik sıkışıklığından daha fazla kişi için stres kaynağı olacaktır. Günlük sıkıntılar üzerinde yapılan başka bir çalışmada da olumlu ya da olumsuz kişiler arası ilişkilerle ilgili olayların stres ve iyilik hâlinin önemli belirleyicileri olduğu bulunmuştur. Kısacası bu çalışmalar bize gündelik hayatımızda yaşadığımız tüm sıkıntıların ya da engellemelerin aynı düzeyde strese yol açmadığını, bazı günlük sıkıntıların diğerlerine göre kişiler için daha fazla stres verici olduğunu ortaya koymaktadır.

Bu bakış açısı da stres konusunda oldukça açıklayıcı olmakla beraber, aynı olayların bazı insanları niçin daha çok, bazı insanları ise niçin daha az etkilediği sorusunu açıklamakta yetersiz kalmıştır.

Lazarus ve Folkman'ın Strese İlişkin Transaksiyonel Modeli

Lazarus ve Folkman (1987), stresi bireylerin başlarına gelen dışsal olaylar temelinde ele almaktan ziyade, kişi ve çevre arasındaki ilişki bağlamında tanımlamışlardır. Psikolojik stres, kişinin, çevresel talepler ve bu taleplerle başa çıkmak için gerekli olanların, kendi kaynaklarını aştığına ve iyilik hâlini tehdit ettiğine yönelik değerlendirmelerde bulunduğu zaman ortaya çıkar. Bir başka ifadeyle, önceki bakış açısından farklı olarak stres sadece kişinin başına gelenler bağlamında tanımlanmaz. Kişi ve çevre arasındaki etkileşim bağlamında tanımlanır.

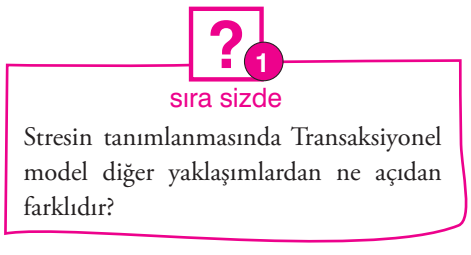
Strese ilişkin transaksiyonel modelde araştırmacılar iki faktörün belirleyici olduğunu ortaya koymuşlardır: Bilişsel değerlendirme ve Başa çıkma. Bilişsel değerlendirme belirli bir durumun kişi açısından neden ve ne kadar stresli algılanacağına ilişkindir. Bilişsel değerlendirme birincil değerlendirme ve ikincil değerlendirme olmak üzere iki şekilde incelenmektedir.

Birincil Değerlendirme

Araştırmacılara göre, birincil değerlendirme bir stresörle karşılaşan bireyin bu duruma verdiği anlamla ilgilidir. Stresli bir durumda kalan kişi bu duruma ilişkin üç farklı yorumlama yapabilir: Zarar-kayıp, tehdit, meydan okuma-mücadele. Zarar-kayıp değerlendirmesi, kişinin hâlihazırda bir zarar ya da kayıp yaşamasına ilişkin bir değerlendirmedir. Bu değerlendirme sonucunda öfke, üzüntü, korku gibi olumsuz duygular yaşayabilir. Bir ilişkinin bitmesi ya da bir organda olan hasar bu değerlendirmeye örnek gösterilebilir. Tehdit değerlendirmesinde ise zarar ya da kayıp şu anda gerçekleşen olgular değildir, ancak kişi bunların yakın zamanda gerçekleşeceğini bilir. Sonuçta tehdide ilişkin bir beklenti de kişide olumsuz duygular yaratacaktır ve stres vericidir. Meydan okuma değerlendirmesi ise daha farklıdır. Çünkü kişi bu değerlendirmede kendisinin kazanabileceğine inanır. Bu durumda, kişi istediği her neyse o konuda meydan okuyabilmek için fiziksel enerjisini ve psikolojik kaynaklarını kullanması gerektiğini bilir. Böyle bir değerlendirme, şevk ve heyecan gibi olumlu duygular yarattığı için daha önce söz edilen değerlendirmelere göre daha az stres yaratır.

İkincil Değerlendirme

Araştırmacılar, birincil değerlendirme sonucunda kişi, çevresel taleplerin potansiyel bir tehdit oluşturduğu sonucuna varırsa "ben var olan kaynaklarımla bu durumun nasıl üstesinden gelebilirim?" sorusunu sorduğunu aktarmaktadır. Bir başka ifadeyle, ikincil değerlendirmede kişi "stresle nasıl başa çıkabilirim?" sorusunu sorar. Bu noktada kişi, çevresel taleplerin kendi kaynaklarının üzerinde olduğunu, yani başa çıkamayacağını düşünürse kendini stres altında hissedecek ve olumsuz duygular yaşayacaktır. Kısacası bu bakış açısına göre stres, kişinin olaya ve olayla başa çıkma konusunda yaptığı değerlendirmelerin ortaya çıkardığı bir sonuçtur.

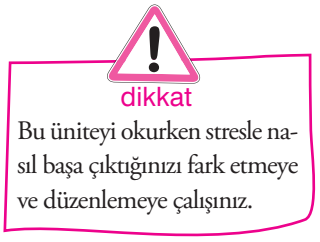


STRESLE BAŞA ÇIKMA

Stresli olaylarla karşı karşıya kalan kişilerin başa çıkma becerileri kişinin iyilik hâli üzerinde ve bazı sağlık riskleri taşıması konusunda belirleyicidir. Başa çıkma, kişinin içsel ve dışsal taleplerin kendisine yük bindirdiğini ya da onu aştığını algıladığında ortaya çıkan ve buna bağlı olarak sürekli olarak değişen bilişsel ve davranışsal gayretleri olarak tanımlanabilir. Başa çıkma konusunda birçok farklı yaklaşım mevcuttur. Bu yaklaşımları Transaksiyonel Model, Kişi İçi Başa Çıkma Kaynakları, Savunma Mekanizmaları, Kişi Dışı Başa Çıkma başlıkları altında incelemek mümkündür.

Transaksiyonel Model

Daha önce aktarıldığı gibi bu modele göre hiçbir olay ya da durum başlı başına stres verici olarak tanımlanamaz. Stresörü tanımlayan şey, kişinin ona ilişkin yapmış olduğu değerlendirmelerdir. Bu değerlendirmeler sırasında öncelikle kişi, stresörü tanımlar ve sonra stresle başa çıkmak için gerekli olan kaynakları değerlendirir. Bilindiği gibi bu kaynakların değerlendirilmesine ikincil değerlendirme denir. Bu ikincil değerlendirme süreçleri özellikle başa çıkma stratejilerinin kullanımına rehberlik eder. Seçilen stratejinin ne olduğu bireyin psikolojik uyumu konusunda belirleyici olur. Lazarus ve Folkman (1987), Lazarus (1990,1993) stresle başa çıkma konusunda problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma stratejilerini aktarmaktadırlar. *Problem odaklı stratejiler,* problemin belirlenmesi, çözüm için alternatiflerin ortaya konulması, en iyi stratejinin seçimi gibi teknikleri içerir. Diğer yandan *duygu odaklı stratejiler,* kişinin stresöre yönelik duygusunun değiştirilmesine ilişkindir. Bunlar genellikle hayal kurma, kaçınma ve kendini suçlama gibi stratejileri içerir. Yani bu stratejiyi kullananların odaklandığı duygulardır; durum ve durumun düzeltilmesi için ne yapılması gerektiği değildir. Tam aksine, problem odaklı stratejileri kullananların odaklandığı nokta durumun kendisidir. Her iki strateji de farklı koşullarda işlevseldir. Eğer stresör, kişi tarafından kontrol edilebilir olarak algılanırsa problem odaklı; kontrol edilemez olarak algılanırsa duygu odaklı stratejiler tercih edilir. Araştırmacılara göre örneğin, insanlar iş konusunda stres yaşadıklarında daha kontrol edilebilir olduğu için problem odaklı stratejiyi kullanacaklar, ancak sağlık gibi kontrol edilemeyecek durumlarda da duygu odaklı stratejiyi kullanacaklardır. Araştırmacıların bu modelleri diğer birçok araştırmacı tarafından desteklenmiştir.



Kişi İçi Başa Çıkma Kaynakları

Bazı insanlar önemli yaşam olaylarından hasar almadan ya da çok az hasar alarak çıkarken bazıları küçük stresörler karşısında bile hasar alabilirler. Araştırmacılar, bu bireysel ayrılıklar konusunda kişilik yapısından kaynaklanan farklılıkların belirleyici olduğunu söylemiş ve bazı kişilik özelliklerini stresle ilişkilendirmiştir.

Dirençli Kişilik

Kobasa (1982) tarafından önerilen, teorik kökenini varoluşçu bakış açısından alan bu kişilik yapısı kişilerin stresli olayların zarar verici etkilerinden korunması ve sağlığın iyileştirilmesi ile olumlu yönde ilişkilidir. Dirençlilik, yaşamın anlamlı olduğu, geleceğimizi kendimizin seçeceği ve değişimin ilginç ve değerli olduğu düşüncelerini içeren bir kişilik özelliğidir. Bu kişilik özelliğine sahip olan insanlar, stres ve acıyı var oluşun normal bir özelliği, yaşamın bir parçası olarak görürler. Araştırmalar, bu özelliğin stresin sağlık ve başarı konusundaki olumsuz etkilerine karşın koruyucu olduğunu göstermektedir. Dirençli insanların sahip oldukları üç özellik strese karşı tampon görevini görür. Bunlar kontrol, bağlılık ve meydan okumadır. Kontrol, insanların yaşamlarındaki deneyimleri ve sonuçları etkileyebileceklerine dair duydukları inançtır. Bağlılık, insanların yaşamlarındaki olay, durum ve kişilerde anlam ve katılım duygusu hissetmeleridir. Bağlılık sayesinde kişi iş, aile, kişiler arası ilişkiler ve sosyal kurumlar gibi yaşamdaki birçok alana tam bir katılım gösterecektir. Meydan okuma ise yaşamda değişimin istikrardan daha normal olduğunu ve bu değişikliklerin güvenliği tehditten ziyade kişisel büyüme fırsatı olduğunu bilmektir. Tam tersine, dirençli olmayan insanlarda bağlanma yerine daha fazla yabancılaşma duygusu, dış güçlere teslimiyet, değişimi istenmeyen bir durum olarak algılama eğilimi olduğu bilinmektedir. Sonuç olarak, bu özellikler sayesinde dirençli insanlar daha az

rahatsızlanmaktadır, çünkü stresli olayları zihinsel olarak daha az stresli hâle dönüştürebilmektedirler.

Bireylerin başlarına gelen olayları kontrol edebileceklerine inanmaları stresle mücadele etmelerini kolaylaştırır.

İyimserlik

İyimserlik, iyi şeylerin olacağına inanmaya ve beklemeye yol açan bir kişilik özelliği olarak tanımlanabilir. Diğer taraftan kötümserlik, kötü şeylerin olacağını bekleme durumudur ve daha fazla olumsuz duygu ile ilişkilidir. İyimserlik daha az stresle ilişkilidir, çünkü olaylara iyi tarafından bakmak, olayları olumlu olarak yeniden değerlendirmeye yol açar. Bu da olumlu duyguların ortaya çıkmasını sağlar. Yetişkinlikteki iyimserlik birçok olumlu sonuçla ilişkilidir. İyimserliğin bazı olumlu etkileri şu şekilde olabilmektedir: Daha yüksek akademik başarı, iş başarısı, mutlu aile yaşamı, kayıpla çok daha iyi başa çıkma, daha az psikolojik belirti yaşama, daha yüksek yaşam doyumu, daha az olumsuz duygu durumu, bağışıklık sistemindeki olumlu etkiler. İyimser insanlarda yaşamın geçiciliğinin daha iyi farkında olma, daha fazla şimdi ve burada yaşama söz konusudur ve bu kişiler önemli ilişkilere iş ve geçici ilişkilerden daha fazla dikkat verebilmektedir.

Olumlu duyguların hissedilmesi, bireylerin tutum ve davranışlarına da olumlu bir etki yapmaktadır.

Önceleri iyimserlik nispeten kalıcı bir kişilik özelliği olarak ele alınırken Seligman (2007) tarafından ortaya atılan "öğrenilmiş iyimserlik" kavramı ile iyimserlik, açıklama (yükleme) biçimi olarak ele alınmaktadır. Bu bakış açısına göre, iyimserlik insanların olaylara ilişkin yaptıkları açıklamalarla ilişkilidir ve sonradan öğrenilebilir. İyimser ve kötümser insanlar, aynı olaylar için farklı açıklamalar yapabilmektedirler. İyimser insanlar, başlarına gelen olumsuz olayları dışsal, geçici ve duruma özgü olarak açıklamaktadır. Tam tersine kötümser insanlar, başlarına gelen olumsuz olay ya da deneyimleri içsel, genel ve kalıcı olarak açıklamaktadır. Söz konusu açıklamalardaki farklılaşmanın stres üzerindeki etkilerinin en sıklıkla çalışıldığı alanlardan birisi evlilik ilişkileridir. Genellikle stressiz eşler olumlu olayların etkisini arttıracak ve olumsuz olayların etkisini azaltacak biçimde yani, iyimser açıklamalar yaparken stresli eşler tam tersi açıklama yapma eğilimdedirler. Örneğin evlilikte yaşanan bir kavga farklı biçimlerde yorumlanabilir. Stresli bir eş bu durumu eşinin sinirli bir insan olması (içsel), ilişkinin genelinin kötü olduğu (genel) ve kavgalarının hep süreceği (istikrar) ile açıklama eğilimindedir. Tam tersine, stressiz eş bu durumu eşinin o gün iş yerinde bir problem yaşadığı için sinirli olabileceği, (dışsal), ilişkilerinin genelde iyi gittiği ve bu durumun geçici olduğu şeklinde açıklama eğilimindedir. Özet olarak, bu farklı açıklamalar kişinin farklı duygular hissetmesine ve farklı stres deneyimlerine yol açacaktır.

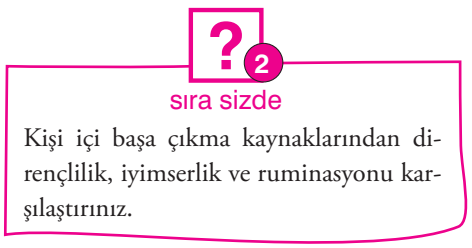
Zihinsel Geviş Getirme (Ruminasyon)

Buraya kadar söz edilen dirençlilik ve iyimserlik stresle başa çıkma konusunda olumlu etkiye sahip olan faktörlerken ruminasyon, stresin etkilerini daha da ağır hâle getiren bir faktördür. Ruminasyon; kalıcı, yineleyen, kişinin kendine odaklandığı bir durumdur ve kişi, problemlerin yarattığı olumsuz sonuçları, duyguları analiz ederek çok uzun zaman harcar ve defalarca aynı problemleri düşünmek kişiyi daha da olumsuz bir hâle getirir. "Neden başarısızım? Çok kötü hissediyorum, neden o kadar olumsuz davrandım? Neden hiçbir konuda başarılı olamıyorum?" gibi düşünceleri tekrar tekrar düşünmek tipik ruminasyon örnekleridir.

Ruminasyon
Olumsuz fikirlerin sürekli tekrarlanmasıdır.

Ruminasyon, olumsuz duygulanım ve majör depresyonla ilişkili bulunmuştur. Depresif duygu durumu bağlamında yapılan ruminasyonun birçok olumsuz etkisi vardır. Ruminasyon, insanlara problemlerinin nedenleri bakımından bir farkındalık sağlamasına rağmen onları pasifliğe ve çaresizliğe hapseder. Çünkü ruminasyon, kişiyi bir çeşit kısır döngüye sokar. Ruminasyon, olumsuz duygulanıma yol açar ve olumsuz duygulanım olumsuz düşünce yanlılıklarına, zayıf problem çözmeye, güdüsel ve davranışsal ketlenmeye, konsantrasyon

problemlerine ve sonuçta streste ve problemlerde artışa yol açar. Kişiler, kendilerini pasif ve umutsuz hissederler ve bu duygular, insanı dürtüsel bir biçimde hızla bir şeyler yapmaya güdülese de aslında sorunu çözmezler. Bir başka ifadeyle ruminasyon, depresyonun itici güçlerinden biridir. Bu konuda McIntosh, Gillanders ve Rodgers (2010) tarafından yapılan yaşam olayları ve ruminasyonun depresyon üzerindeki etkilerinin incelendiği bir çalışmada majör depresyon yaşayan ve yaşamayan insanların deneyimledikleri yaşam olayları sayısı arasında bir fark olmadığı bulunmuştur. Ancak depresif bireyler, daha fazla ruminasyon yapmakta ve günlük sıkıntı yaşamaktadır. Araştırmacılar, pek çok psikolojik sıkıntıda ruminasyonun belirleyici olduğunu belirtmişlerdir.



Savunma Mekanizmaları

Stresle başa çıkma konusundaki oldukça eski ve geleneksel yaklaşım, psikanalitik kuram ve kişilik psikolojisi alanından gelmektedir. Cramer (2000), savunma mekanizmalarının ve de başa çıkma mekanizmalarının temelde kişiyi olumsuzluktan ve stresten koruma işlevleri olduğunu ancak bu iki kavramın farklı olduklarını aktarmıştır. Cramer (2000) bu farklılıkları şu şekilde özetlemiştir:

1. Başa çıkma süreçleri bilinçli olarak kullanılır, oysa savunma mekanizmaları bilinçdışıdır.
2. Başa çıkma süreçleri durumlara ilişkin tepkilerdir, savunma mekanizmaları ise insanların göreli olarak kalıcı eğilimlerdir.
3. Başa çıkma süreçleri hiyerarşik değilken, savunma mekanizmaları hiyerarşiktir. Savunma mekanizmaları kişinin olgunlunluğuna, karmaşıklığına ya da kronolojik yaşına bağlı olarak farklılaşırlar. Diğer bir ifadeyle savunma mekanizmaları, olgunluk ya da bilişsel karmaşıklık boyutunda bir hiyeraşi içindedirler.
4. Başa çıkma mekanizmaları normal psikolojik işlevsellik ile ilişkilendirilir, ancak savunma mekanizmaları normal dışılık ile ilişkilendirilir. Cramer'e göre, savunma mekanizmaları ile normal dışılık arasındaki söz konusu ilişki tamamen doğrulanmamış olsa da özellikle bölme ya da inkâr gibi hiyearşik olarak düşük düzeydeki savunma mekanizmalarının normal dışılıkla ilişkisi gösterilmiştir.

Savunma mekanizmaları şu şekilde incelenebilir:

Yadsıma: Acı verici ya da tehdit edici gerçeği reddetmektir. Eğer kişi tehlikeyle başa çıkamazsa ya da kaçınamazsa bu yolu kullanır. Yetişkinlikle beraber gerçeği değerlendirme yetisinin giderek gelişmesi sonucunda yadsıma eğilimi zayıflar.

Bastırma: İstenmeyen duyguları, düşünceleri, istekleri bilinçten uzaklaştırmakdır. Bastırılan şey bilinçli olarak hissedilmese de etkililiğini sürdürür. Bir ismin ya da bir işin unutulması örnek olarak verilebilir.

Yansıtma: Kişinin bastırdığı güdüleri, duyguları, istekleri diğer kişiye atfetmesidir. Bu şekilde kişi, kendi eksiklikleri ya da suçluluk duygularını başkasına yükler. Örneğin eşinden nefret eden bir kişi, onun kendisini sevmediğine, onu aldattığına inanır ve bunları iddia eder.

Özdeşim kurma: Kişinin yetersizlik duygusundan kaçmak için başkasının özellikleri ile özdeşleşmesidir. Yetişkinlik döneminde bu savunma mekanizması kişinin benlik saygısını koruması ve arttırması konusunda yararlıdır.

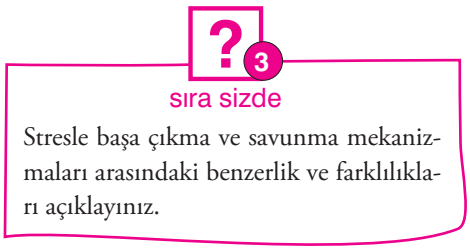
Regresyon: Kişinin önemli bir engellenme ile karşılaştığında çocuksu davranışlara ve savunmalara geri dönmesidir. Örneğin kardeşi doğan çocuğun tekrar yatağını ıslatmaya başlaması gibi.

Entellektüalizasyon: Stresli problemlerle karşılaşıldığında kişinin kendisini onlardan uzaklaştırabilmek için soyut bir biçimde problemleri ele almasıdır. Örneğin, evliliğinde problemler olan kişinin kendi problemlerini çözmeye çalışmak yerine evliliklerdeki problemleri anlamaya çalışması gibi.

Karşıt tepki geliştirme: Kişinin bastırılmış inanç ve duygularına zıt olan fikir ve duyguları ifade etmesidir. Baskı altına alınmış düşmanlık duygularının sevgi ile cinsel dürtülerin ahlak savunuculuğu ile ifade edilmesi gibi.

Yer değiştirme: Bastırılmış olan güdü ve duyguları orijinal objesinden ikame objeye yönlendirmektir. Patronla kavga eden kişinin evdeki hayvana vurması örnek verilebilir.

Yüceltme: İlkel nitelikteki eğilim ve isteklerin doğal amaçlarından çevrilerek sosyal açıdan daha kabul edilebilir kanallara yöneltilmesidir.

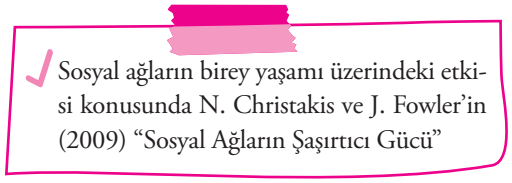


Kişi Dışı Başa Çıkma Kaynağı

İçsel süreçlerimizle ilişkili olan kişi içi başa çıkma kaynaklarımızın yanı sıra kişi dışı başa çıkma kaynağı sosyal destek de stresle başa çıkmamızda etkilidir. Sıkıntılarımızda yakınlarımızdan maddi destek görmemiz, bizim bakış açımızı yani strese ilişkin değerlendirmelerimizi beraberce gözden geçirebileceğimiz birilerinin olması, duygusal açıdan desteklenmemiz stresle başa çıkmamızı kolaylaştırır. Aşağıda söz edilen dışsal faktörler sosyal destek başlığı altında aktarılmaktadır.

Sosyal Destek

Sosyal destek, kişinin sahip olduğu kişiler arası ilişkiler ve sosyal ağlar ya da bu ilişkilerin ya da ağların kişi için nasıl bir fonksiyonu olduğu bağlamında tanımlanır. Sosyal desteğin stres üzerindeki koruyucu etkisi tampon hipotezi ile açıklanmaktadır. Bu hipoteze göre, sosyal desteğin çok az ya da hiç olmaması durumunda psikososyal stres, kişinin sağlığı ve iyilik halini son derece olumsuz etkiler. Diğer yandan güçlü bir sosyal destek sistemi strese karşı tampon görevi yapar ve kişiyi söz konusu olumsuz etkilerden korur. Tampon etkisine yol açan farklı sosyal destek türleri vardır. Bunlardan ilki *maddi destektir.* Paraya ihtiyacı olan bir insana yardım etmek, zor durumda olan birine bakım sağlamak gibi. Bu tür bir maddi desteğin aynı zamanda psikolojik sonuçları vardır. Yardım alan kişi, yardım eden tarafın onu sevdiğine, ona önem verdiğine inanır. Bu konudaki diğer bir destek türü *değerlendirme desteğidir.* Daha önce aktarıldığı gibi transaksiyonel modele göre psikolojik stres, kişinin stresörü tehdit olarak algılayıp algılamamasına bağlı olarak yaşanır. Bu noktada sosyal destek, kişinin tehdit ve o tehditle başa çıkma konusundaki değerlendirmesini yeniden tanımlayabilmesine ve bu şekilde stresten daha az etkilenmesine yol açabilir. Diğer bir destek türü ise duygusal desteklerdir. Duygusal destekler, *benlik saygısını destekleme ve ait olma duygusunu hissettirme* olmak üzere iki çeşittir. Benlik saygısını desteklemek, kişinin öz yeterlilik duygusunu arttırması ya da kişinin kendisini koruması gibi stresle başa çıkmayı kolaylaştırıcı bir etkiye yol açar. Özellikle kontrol edilemeyen stresörler karşısında kişinin benlik saygısını destekleyen bir sosyal destek sistemi etkili olmaktadır. Bir diğer duygusal destek olan ait olma, özellikle yakın ilişkiler tarafından sağlanan bir duygudur ve bu duyguyu hissettirmek kişinin duygu durumu üzerinde etkilidir. Ait olmanın yarattığı olumlu duygu durumu, kişilerin sağlık ve iyilik hâli için gereklidir.



ÇATIŞMA KAVRAMI

Önemli stres kaynaklarından birisi de çatışmadır. Çatışmanın kişi içi çatışma, kişiler arası çatışma, gruplar arası çatışma, ülkeler arası çatışma gibi çok farklı biçimleri mevcuttur. Bu kadar farklı çatışma biçiminin olması, farklı tanımları ve kavramsallaştırmaları da beraberinde getirmiştir. Farklı disiplinler, çatışmanın farklı yönleri ile ilgilenmişler ve kavramı farklı biçimlerde tanımlamış ve ele almışlardır.

Deutcsh (1991), farklı disiplinlerin farklı bakış açılarına rağmen çatışma konusunda bazı ortak noktalar olabileceğini belirtmiştir. Ona göre, pek çok çatışmada motivasyon kaynakları karmaşıktır. Yani insaların hem işbirliği hem de rekabete yönelik çıkarları vardır. Çatışmalar, hem yapıcı hem de yıkıcı olabilir. Ayrıca, genellikle olumsuzlukla ilişkilendirilen çatışma kavramı pek çok kişisel ve sosyal değişmenin kaynağı olabilir. Bu ünitenin kapsamı gereği burada kişi içi çatışma ve kişiler arası çatışma ele alınmaktadır ve aşağıda kişi içi ve kişiler arası çatışma kavramları tanımlanmaktadır.

Kişi İçi Çatışma

Kişinin zihnindeki düşünceler arasında uyumsuzluk ya da tutarsızlık olduğunda kişi içi çatışma yaşanır. Bu çatışmalar *yaklaşma-yaklaşma* çatışması, *yaklaşma-kaçınma* çatışması ve *kaçınma-kaçınma* çatışmasıdır. Bir insan iki çekici alternatif içeren bir durumda birini seçmek durumunda kalırsa yaklaşma-yaklaşma çatışması yaşar. Örneğin, çok sevdiğimiz bir arkadaşımızla buluşmak ya da çok istediğimiz bir filmi seyretmeye gitme alternatifleri arasında çatışma yaşama gibi. Bir kişi hem olumlu hem de olumsuz özellikleri içeren tek bir durumla başa çıkmak durumunda kalıyorsa yaklaşma-kaçınma çatışması yaşayacaktır. Yani kişi aynı hedefle ilgili hem çekilme hem de itilme hissedecektir. Örneğin, hoşlandığınız bir insanla samimi olmak istemek ancak bir taraftan da onun tarafından reddedilmekten çekinmek gibi. Kaçınma-kaçınma çatışması ise iki alternatifin de eşit derecede olumsuz sonuçlarla ilişkili olma durumudur. Örneğin, istemediğiniz bir insanı ziyaret etmek ile sevmediğiniz bir dersin projesini hazırlamak arasında çatışma yaşamak gibi.

Kişiler Arası Çatışma

Kişiler arası çatışma, olumsuz bir anlam taşısa da tüm kişiler arası ilişkilerde kaçınılmaz bir biçimde ortaya çıkar. Bu nedenle, kişiler arası çatışma romantik ilişkiler, evlilik ilişkileri, iş ilişkileri ve gruplar arası ilişkiler alanında birçok araştırmacı tarafından incelenmiş ve tanımlanmıştır. Genel olarak, Wall ve Callister (1995)' e göre, kişiler arası çatışma bir kişinin diğer kişiyi kendi çıkarlarına ters ya da çıkarlarını olumsuz etkileyen biri olarak algıladığında ortaya çıkan kişiler arası süreçtir. Çatışmanın birey üzerinde yaratacağı stres aslında çatışmanın varlığından ya da ne konuda olduğundan ziyade kişinin onunla nasıl başa çıktığına bağlıdır. Aşağıda çatışma ile başa çıkmaya ilişkin bir model aktarılmaktadır.

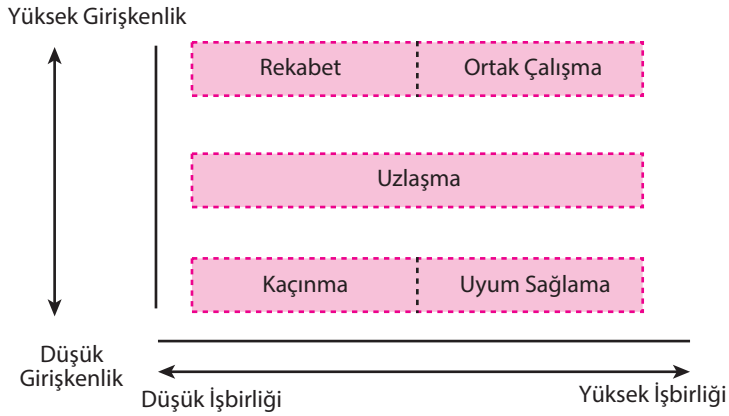
ÇATIŞMAYLA BAŞA ÇIKMA

İnsanlar, stres durumunda olduğu gibi çatışma durumlarında da farklı tepkiler verirler. Bazı bireyler diğerlerine göre çatışmalar ile daha iyi bir biçimde başa çıkarlar. Çatışma ile başa çıkma konusunda birçok model vardır. Burada Blake ve Mourton (1964; akt.: Weaver, 1996) tarafından önerilmiş olan ve iki boyut üzerine temellendirilmiş çatışma ile başa çıkma biçimleri aktarılmaktadır. Bu modelde birinci boyut işbirliği ve ikincisi girişkenliktir; bu boyutların değişik kombinasyonları farklı çatışma ile başa çıkma stilleri yaratır. Bunlar:

1. Rekabet: Girişkenliğin yüksek, işbirliğinin düşük olduğu stildir. Bu stilde birey kendi ilgi ve ihtiyaçlarını diğer tarafın kaybetmesi pahasına ilk sıraya koyar.
2. Ortak çalışma: Yüksek düzeyde işbirliği ve girişkenliğin birlikte kullanılmasını içerir. Oldukça zaman, enerji ve bağlılık gerektiren bir stildir.
3. Kaçınma: Bir taraf ya da iki taraf için düşük düzeyde işbirliği ve düşük düzeyde girişkenliği içerir. Zaman kazandırma ve sakinleşmeye olanak tanıma gibi yararları vardır. Ancak çatışma ile başa çıkmada kalıcı bir yöntem olarak kullanıldığında yıkıcıdır.
4. Uyum sağlama: İşbirliğinin yüksek, girişkenliğin düşük olduğu stildir. Bu stilde kişi diğer tarafın ilgi ve ihtiyaçlarını ön planda tutar. İyi niyet ve işbirliği yaratır ancak tek başına kullanılmamalıdır. Çünkü bu durum kişinin kendi isteklerini diğer kişinin pahasına geri plana alması anlamına gelir.
5. Uzlaşma: İşbirliği ve girişkenliğin karşılıklı kabul edilebilir bir çözüm için orta düzeyde kullanılmasıdır. Bu noktada çatışmanın her iki tarafı da kendi ihtiyaçlarını bir miktar karşılar. Özellikle zamanın sınırlı olduğu ve kısa vadeli çözümler istendiğinde işlevseldir.

sıra sizde

Kişiler arası başa çıkma biçimlerinden rekabeti ve uyum sağlamayı karşılaştırınız.



Şekil 7.2 Kişilerarası Çatışma ile Başa Çıkma Biçimleri

Kaynak: Weaver,R.L. (1996). Understanding Interpersonal Comminication, USA: HarperCollins College Publishers, s.395.

Şekil 7.2'de görüldüğü gibi bazı çatışma ile başa çıkma biçimleri bireysel, bazıları ise karşılıklı yarar sağlamaktadır. Kişiler arası çatışma ile başa çıkma konusunda yukarıda aktarılan en klasik bir örneklerden biri olan bu modelle benzerlik gösteren birçok model mevcuttur. Munduate, Ganaza, Peiro ve Euwema (1999), çatışma ile başa çıkma konusunda öne sürülen bu modellerin kullanımını ve etkiliğini incelemişlerdir. Araştırmacılar, genel olarak insanların çatışma ile başa çıkarken bir yöntemi tek başına kullanmaktan ziyade bu yöntemlerin kombinasyonlarını birlikte kullanma eğiliminde olduklarını ve böylesinin de etkili olduğunu göstermiştir.

Yaşamla İlişkilendir

Kronik Stres Alzheimer Sebebi

Fareler üzerinde yapılan araştırmalar kronik stresin beyin hücrelerinde bazı tür proteinlerin birikmesine neden olduğunu gösterdi.

Tau Proteinleri adı verilen bu proteinler, sağlıklı insan beyninde bulunuyor ve sinirlerin fonksiyonlarını yerine getirmede etkin rol oynuyor. Alzheimer hastası olan kişilerin beyinlerinde ise tau proteinleri nörofibriler yumak oluşumuna neden olur. Bunun sonucunda ortaya çıkan yapısal değişikler Alzheimer hastalığının belirtileri arasındadır.

Kaliforniya Üniversitesi'nden Nöroloji bölümünden Dr. Robert A. Rissman, fareler üzerinde yapılan deney sonucunda stres ile Alzheimer hastalığı arasında bir bağ bulunduğuna dikkat çekiyor.

Araştırma fareler üzerinde yapılmış olsa dahi Amerikalı araştırmacılar, sürekli stres altında kalan insanların da beyinlerindeki tau proteinlerin yapılarında değişiklik yaşanacağını belirtiyor.

Kronik stresin bu etkisi beynin en çok "hippocampus" adı verilen ve hafızanın saklandığı, oluştuğu ve yönetildiği kısımda görülüyor. Alzheimer hastası kişilerin hippocampus bölümünde bulunan hücrelerin öldüğü bilinmektedir. Dr. Rissman, her türlü stresin bu sonuçlara sebep olmadığına da dikkat çekiyor. Daha önceden yapılan araştırmalarda akut stresin tau proteinlerinin ölümüne neden olmadığı gözlemlenmiştir. Aksine akut stresin beynin esnekliğini arttırdığına dair savlar söz konusudur. Kronik stres ise beyinde hücrelerin ölümüne neden olarak özellikle yaşlı kişilerde geri dönülemez hasarlar bırakmaktadır.

Kaynak: 20 Nisan 2012 tarihinde Milliyet gazetesinde çıkmış olan bir haberdir.

Araştırmalarla İlişkilendir

Büyük Olayların Etkileri

11 Eylül 2001, çok az Amerikalı'nın unutabileceği bir gündür. Bütün ülke insanlar dolu yolcu uçağının New York'ta ikiz kulelere ve dünya ticaret merkezine doğru uçmasını televizyona yapışmış bir biçimde korku ile izlediler. Bu Amerikan tarihindeki en kötü terörist saldırıydı, sadece Dünya Ticaret Merkezin'de 2700'den fazla insan ölmüştür. Teröristler tarafından iki uçak daha kaçırılmış, bu uçaklardaki yolcular teröristleri etkisiz hale getirmek için mücadele etmişler, teröristler kaçırdıkları uçakları Pentagon ve Pensilvaya'nın kırsal arazisine düşürürek yüzlerce insanın ölümüne neden olmuştur.

Bu trajedinin sonrasında -itfaiyeciler, sağlık hizmetinde çalışanlar, polis, ilk yardım ekipleri gibi ilk müdahaleyi yapanlardan- kendi yaşamlarını başkalarını kurtarmak için riske atan cesur insanlardan ilham verici öyküler ortaya çıktı. Kurtarma operasyonuna katılan yaklaşık 400 insan yaşamını kaybetti. Diğerleri yaşamda kaldı ve hikâyelerini anlattı. Aşağıda Dünya Ticaret Merkezin'de ilk yardım edenlerin düşünülebilecek-ve bazen düşünülemeyecek en stresli durumlardaki açıklamaları verilmektedir.

*Juana Lomi, sağlık hizmetinde çalışan, Dünya Ticaret Merkezi'ne koştu ve Kuleler'in çöküşünden sonra yaşamda kaldı. "Aşırı derecede korku ve dehşet verici bir duyguydu ve daha fazlasını yapamıyordunuz. İlgilenilmesi gereken yüzlerce insan vardı. Yaşamımı kaybetme riski vardı ancak kalmalı ve diğer insanlara yardım etmeliydim."

*Louie Cacchioli, itfaiyeci, birçok insanın yaşamını kurtardı. "Yaklaşık 40 ya da 50 insanı merdiven altına getirdikten sonra dışarı adımımı attım. Etrafa baktım. Deli gibiydi. Birisi 'dikkat et, kule aşağıya iniyor' diye bağırdı. Koşmaya başladım. Kendime ışık sağlamak için hava maskemi fırlattım. Bildiğim bir sonraki şey büyük bir duman topuydu. Dizlerimin üstüne çöktüm ve ağlamaya başladım. Kendi kendime "Aman Allahım öleceğim" dedim. Emekliyordum. Sonra dünyadaki en büyük mucize gerçekleşti. Elime bir hava maskesi geçti. Hala havası vardı. Bir 15 saniye daha bu şekilde yapamazdım."

*Mike Hanson, New York Polis departmanının ilk yardım servisi birimi üyesi, insanları kurtarmak amacıyla çeliği kesebilmek için meşale kullandı. "Duygusal olarak bunun bir bedeli oldu. Küçük kitlesel imha işlerinde çalıştığım gibi, zihinsel olarak durumu küçük parçalar halinde ele almalıydım. Bu başarabilmem için tek yoldu."

Kaynak: Lilienfeld, S.O., Lynn,J.S., Namy, L.L. ve Woolf, N.J. (2009). **Psychology: From Inquiry to Understanding,** Boston: Pearson International Edition.

1 Stres kavramını ele alan farklı bakış açılarını tanımlayabilmek

Stresin tanımlanması konusunda farklı bakış açıları vardır. Bu konuda organizmanın verdiği tepkileri temel alan yaklaşımlar, organizmanın stres altında verdiği tepkilere yoğunlaşmışlardır. Başımıza gelen olaylar temel alınarak yapılan açıklamalar ise kişilerin başlarına gelen büyük yaşam olaylarının ve günlük sıkıntıların kişi üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Stres konusunda en fazla kabul gören yaklaşımlardan biri olan Transaksiyonel model ise stresi uyarıcının algılanması ile değil, onun zihinsel değerlendirilmesi ile ortaya çıkan bir durum olarak ele almaktadır.

2 Stresle başa çıkmaya ilişkin transaksiyonel modeli açıklayabilmek

Lazarus ve Folkman (1987) tarafından önerilen transaksiyonel modelde stres, kişi ve çevre arasındaki etkileşim bağlamında tanımlanmıştır. Stresörü tanımlayan şey, kişinin ona ilişkin yapmış olduğu değerlendirmelerdir. Bu değerlendirmeler sırasında kişi önce stresörü tanımlar. Buna birincil değerlendirme denir. Daha sonra stresle başa çıkmak için gerekli olan kaynakları değerlendirir. Buna da ikincil değerlendirme denir. İkincil değerlendirme süreçleri özellikle başa çıkma stratejilerinin kullanımına rehberlik eder. Seçilen stratejinin ne olduğu bireyin psikolojik uyumu konusunda belirleyici olur. Lazarus ve Folkman (1987), başa çıkma stratejileri konusunda problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma stratejilerini aktarmışlardır. Problem odaklı başa çıkma stratejileri, çözüme yönelik alternatiflerin ortaya konulmasına ilişkinken duygu odaklı başa çıkma stratejileri hayal kurma, kaçınma, kendini suçlama gibi kişinin stresöre yönelik duygusunun değiştirilmesine ilişkindir. Genellikle stresörün kontrol edilebilir olarak algılandığı durumlarda problem odaklı, kontrol edilemez olarak algılandığı durumlarda duygu odaklı stratejilerin kullanılması daha işlevseldir.

3 Stresle başa çıkmaya ilişkin kişi içi ve kişi dışı kaynakları tanımlayabilmek

Dirençlilik, iyimserlik, ruminasyon ve savunma mekanizmaları kişi içi başa çıkma kaynakları, sosyal destek ise kişi dışı başa çıkma kaynağı olarak ele alınmaktadır. Kobasa (1982) tarafından ortaya konulan dirençlilik, yaşamın anlamlı olduğu, geleceğimizi kendimizin seçeceği ve değişimin ilginç ve değerli olduğu düşüncelerini içeren bir kişilik özelliğidir. Bu kişilik özelliğine sahip olan insanlar stres ve acıyı var oluşun normal bir özelliği, yaşamın bir parçası olarak görürler. İyimserlik, önceleri iyi şeylerin olacağına inanmaya ve beklemeye yol açan ve daha az stresle ilişkili olan bir kişilik özelliği olarak tanımlanmıştır. Daha sonra Seligman (2007), öğrenilmiş iyimserlik kavramını ortaya koymuş ve iyimserliği açıklama stili ile ilişkilendirmiştir. İyimser insanlar başlarına gelen olumsuz olayları dışsal, geçici ve duruma özgü olarak açıklamaktadır. Dirençlilik ve iyimserlik, stresle başa çıkma konusunda olumlu etkiye sahip olan başa çıkma yöntemleriyken ruminasyonun, kişi üzerindeki etkisi olumsuzdur. Ruminasyon; kalıcı, yineleyen, kişinin kendine odaklandığı bir durumdur ve kişi, problemlerin yarattığı olumsuz sonuçları, duyguları analiz ederek çok uzun zaman harcar ve defalarca aynı problemleri düşünmek kişiyi daha da olumsuz bir hâle getirir. Savunma mekanizmaları ise diğer başa çıkma kaynakları gibi kişiyi olumsuzluktan ve stresten koruyan mekanizmalar olsa da araştırmacılara göre bilinçdışı olmaları, hiyeraşik olmaları, göreceli olarak kalıcı olmaları ve özellikle ilkel düzeydeki savunmaların psikopatoloji ile ilişkili olmaları onları diğer başa çıkma mekanizmalarından farklılaştırmaktadır. Son olarak sosyal destek ise kişi dışı bir başa çıkma kaynağıdır. Özellikle zor zamanlarda kişinin çevresinden destek almasının strese karşı koruyucu etki yaptığı bilinmektedir. Sosyal destek, maddi destek, değerlendirme desteği ve duygusal destek gibi çeşitli biçimlerde olabilir. Maddi desteğe örmek olarak paraya ihtiyacı olan bir insana yardım etmek, zor durumda olan birine bakım sağlamak örnek verilebilir. Değerlendirme desteği, kişinin tehdit ve o tehditle başa çıkma konusundaki değerlendirmesini yeniden tanımlayabilmesine ve bu şekilde stresten daha az etkilenmesine yol açabilir. Duygusal destek, kişinin benlik saygısını destekleyerek kendini değerli hissetmesini hem de kendini ait hissetmesine yol açar.

bölüm özeti

4 Çatışma kavramını tanımlayabilmek

Çatışma kavramına ilişkin kişi içi, kişiler arası, gruplar arası, ülkeler arası olmak üzere çok çeşitlilikte tanımlar mevcuttur. Bu ünitede kişi içi ve kişiler arası çatışma kavramı ele alınmaktadır. Kişi içi çatışma, kişinin zihnindeki bilişler arasında uyumsuzluk ya da tutarsızlık olduğunda yaşanır. Bu çatışmalar yaklaşma-yaklaşma çatışması, yaklaşma-kaçınma çatışması ve kaçınma-kaçınma çatışmasıdır. Bir insan, iki çekici alternatif içeren bir durumda birini seçmek durumunda kalırsa yaklaşma-yaklaşma çatışması yaşar. Bir kişi hem olumlu hem de olumsuz özellikleri içeren tek bir durumla başa çıkmak durumunda kalıyorsa yaklaşma-kaçınma çatışması yaşayacaktır. Kaçınma-kaçınma çatışması da iki alternatifin de eşit derecede olumsuz sonuçlarla ilişkili olma durumudur. Kişiler arası çatışma, kişiler arası çatışma bir kişinin diğer kişiyi kendi çıkarlarına ters ya da çıkarlarını olumsuz etkileyen biri olarak algıladığında ortaya çıkan kişiler arası süreçtir.

5 Çatışma ile başa çıkma biçimlerini ve bu biçimlerin etkilerini açıklayabilmek

Çatışmanın birey üzerinde yaratacağı stres aslında çatışmanın varlığından ya da çatışmanın ne konuda olduğundan ziyade kişinin onunla nasıl başa çıktığına bağlıdır. Çatışma ile başa çıkma konusunda birçok model önerilmiştir. Burada bu modellerden Blake ve Mourton (1964) tarafından önerilmiş olan model aktarılmıştır. Araştırmacılar, modellerinde iş birliği ve girişkenlik boyutlarını belirlemişler ve bu boyutların kombinasyonlarına bağlı olarak farklı çatışma ile başa çıkma biçimleri ortaya koymuştur. İlk stil girişkenliğin yüksek ve işbirliğinin düşük olduğu rekabettir. Bu biçimi kullanan birey, kendi çıkar ve ihtiyaçlarını ön plana koyar. İkincisi yüksek düzeyde iş birliği ve girişkenliğin birlikte kullanılmasını içeren ortak çalışmadır. Oldukça zaman, enerji ve bağlılık gerektirir. Kaçınma bir ya da iki taraf için düşük düzeyde iş birliği ve girişkenliği içerir. Zaman kazandırma ve çatışmayı sakinleştirme gibi avantajları vardır ancak uzun zaman kullanılması fonksiyonel değildir. Uyum sağlama, iş birliğinin yüksek, girişkenliğin düşük olduğu stildir. Bu biçimde kişi diğer tarafın ilgi ve ihtiyaçlarını ön planda tutar. Son olarak, uzlaşma, işbirliği ve girişkenliğin karşılıklı kabul edilebilir bir çözüme ulaşmak için orta düzeyde kullanılmasıdır.

1 Aşağıdakilerden hangisi strese ilişkin organizmanın verdiği tepkiler temel alınarak yapılan açıklamalara bir örnektir?

A. Transaksiyonel model
B. Genel adaptasyon sendromu
C. Büyük yaşam olayları
D. Günlük sıkıntılar
E. Dirençlilik

2 Aşağıdakilerden hangisi Transaksiyonel modelde sözü edilen birincil değerlendirmelere ilişkin ifadelerden biri **değildir?**

A. Bu değerlendirmeler, bir stresörle karşılaşan bireyin bu duruma verdiği anlamla ilgilidir.
B. Stresli bir durumda kalan kişi, bu duruma ilişkin üç farklı yorumlama yapabilir: zarar-kayıp, tehlike, meydan okuma-mücadele.
C. Strese ilişkin bilişsel değerlendirmelerdir.
D. Stresle başa çıkma ile ilgili değerlendirmelerdir.
E. Zarar-kayıp değerlendirmesi kişinin hali hazırda bir zarar ya da kayıp yaşamasına ilişkin bir değerlendirmedir.

3 Aşağıdakilerden hangisi dirençlilik ile ilişkilidir?

A. İyi şeylerin olacağına inanma ve beklemedir.
B. Olumsuz olayları dışsal, geçici ve duruma özgü olarak açıklamadır.
C. Sorunları tekrar tekrar düşünmedir.
D. Dirençlilik kontrol, bağlılık ve meydan okuma özelliklerini içerir.
E. Dirençlilik maddi kaynakları içerir.

4 Aşağıdakilerden hangisi ruminasyon (zihinsel geviş getirme) ile ilgili doğru bir ifade **değildir?**

A. Ruminasyon, stresi daha ağır bir hale getirir.
B. Kalıcı, yineleyen, kişinin kendine odaklandığı bir durumdur.
C. Dirençlilik ve iyimserlikle beraber stresle başa çıkma ile olumlu ilişkilidir.
D. Kişi içi stresle başa çıkma kaynaklarından biridir.
E. "Neden başarısızım, çok kötü hissediyorum, neden o kadar olumsuz davrandım?" Gibi düşünceleri tekrar tekrar düşünmek tipik ruminasyon örnekleridir.

5 Aşağıdakilerden hangisi sosyal destek ile ilgili doğru bir ifade **değildir?**

A. Stres üzerinde koruyucu etkisi vardır.
B. Kişi içi başa çıkma kaynaklarından biridir.
C. Duygusal destek sağlar.
D. Maddi destek sağlar.
E. Benlik saygısını güçlendirir.

6 Aşağıdakilerden hangisi savunma mekanizmaları ile ilgili doğru bir ifade **değildir?**

A. Savunma mekanizmaları patoloji ile ilişkilendirilir.
B. Savunma mekanizmaları bilinçli kullandığımız stratejilerdir.
C. Savunma mekanizmaları kalıcı eğilimlerdir.
D. Savuma mekanizmaları hiyerarşiktir.
E. Savunma mekanizmalarının temelinde psikanalitik kuram vardır.

7 Aşağıdakilerden hangisi yansıtmanın tanımıdır?

A. Acı verici ya da tehdit edici realiteyi reddetmektir.
B. İstenmeyen duyguları, düşünceleri, istekleri bilinçten uzaklaştırmadır.
C. Kişinin bastırdığı güdüleri, duyguları, istekleri diğer kişiye atfetmesidir.
D. Kişinin yetersizlik duygusundan kaçmak için başkasının özellikleri ile özdeşleşmesidir.
E. Stresli problemlerle karşılaşıldığında kişinin kendisini onlardan uzaklaştırabilmek için soyut bir biçimde problemleri ele almasıdır.

8 Aşağıdakilerden hangisi yaklaşma-kaçınma çatışmasını tanımlamaktadır?

A. Bir kişinin hem olumlu hem de olumsuz özellikleri içeren tek bir durumla başa çıkmak durumunda kalmasıdır.
B. İki çekici alternatif içeren bir durumda seçim yapmak durumunda kalınırsa yaşanır.
C. İki itici alternatif içeren bir durumda seçim yapmak durumunda kalınırsa yaşanır.
D. Kişinin seçim yapmaktan vazgeçmesidir.
E. Kişinin rekabet hissetmesidir.

9 Aşağıdakilerden hangisi kişiler arası çatışma ile ilgili doğru bir ifade **değildir?**

A. Kişinin zihnindeki bilişler arasında uyumsuzluk ya da tutarsızlık olduğunda yaşanır.
B. Bir kişinin diğer kişiyi kendi çıkarlarına ters ya da çıkarlarını olumsuz etkileyen biri olarak algıladığında ortaya çıkan kişiler arası süreçtir.
C. Rekabetin bir biçimi olarak da tanımlanabilir.
D. Öfke ve düşmanlık duyguları yaratır.
E. Zihin sağlık ve fiziksel sağlık üzerinde olumsuz etkileri vardır.

10 Aşağıdakilerden hangisi işbirliğinin yüksek girişkenliğin düşük olduğu çatışma ile başa çıkma biçimidir?

A. Rekabet
B. Kaçınma
C. Ortak çalışma
D. Uyum sağlama
E. Uzlaşma

1. B	Yanıtınız yanlış ise “Stres Kavramı” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
2. D	Yanıtınız yanlış ise “Stres Kavramı” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
3. D	Yanıtınız yanlış ise “Stresle Başa Çıkma” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
4. C	Yanıtınız yanlış ise “Stresle Başa Çıkma” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
5. B	Yanıtınız yanlış ise“Stresle Başa Çıkma” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
6. B	Yanıtınız yanlış ise “Stresle Başa Çıkma” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
7. C	Yanıtınız yanlış ise “Stresle Başa Çıkma” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
8. A	Yanıtınız yanlış ise “Çatışma Kavramı” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
9. A	Yanıtınız yanlış ise “Çatışmayla Başa Çıkma” konusunu yeniden gözden geçiriniz.
10. D	Yanıtınız yanlış ise “Çatışmayla Başa Çıkma” konusunu yeniden gözden geçiriniz.

7 Sıra Sizde Yanıt Anahtarı

Sıra Sizde 1

Stres, ilk olarak organizmanın verdiği tepkiler temel alınarak tanımlanmıştır. Bu tanımlar stresin etkilerinin anlaşılmasında önemli katkılarda bulunmuş ancak psikolojik faktörleri ihmal etmişlerdir. Bu konudaki diğer bir yaklaşım ise stresi kişinin başına gelen olaylar temelinde ele almış ve bazı büyük yaşam olaylarına ve günlük sıkıntılara odaklanmış ancak bireysel ayrılıkları göz ardı etmiştir. Özet olarak ilk iki yaklaşım strese gösterilen tepkiler arasındaki bireysel ayrılıkları ve kişisel değerlendirmelerin etkisini ortaya koymamıştır. Transaksiyonel model, stresi birey ve çevre arasındaki etkileşim bağlamında ele almış ve kişinin değerlendirmesinin hem stresin tanımlanmasında hem de stresle başa çıkmada belirleyici olduğunu ortaya koyarak diğer yaklaşımlardan farklılaşmıştır.

Sıra Sizde 2

Dirençlilik, yaşamın anlamlı olduğu, geleceğimizi kendimizin seçeceği ve değişimin ilginç ve değerli olduğu düşüncelerini içeren bir kişilik özelliğidir. Bu özelliğe sahip olan insanlar, stres ve acıyı var oluşun normal bir özelliği olarak gördükleri için stresin olumsuz etkilerinden korunurlar. İyimserlik, önceleri iyi şeylerin olacağına inanmaya ve beklemeye ilişkin bir kişilik özelliği olarak ele alınsa da olayları açıklama biçimi olarak ele alınmıştır. İyimser açıklamalar yapmak kişide olumlu duygular uyandırdığı için yine kişinin stresle başa çıkmasını kolaylaştırır. Ruminasyon ise kalıcı, yineleyen, kişinin kendine odaklandığı bir durumdur ve kişi, problemlerin yarattığı olumsuz sonuçları, duyguları analiz ederek çok uzun zaman harcar. Kişinin amacı tekrar tekrar düşünerek stresin üstesinden gelmek olduğu hâlde bu stratejinin kullanımı daha fazla olumsuz duygu ve düşünceye yol açtığı için kişiyi stresten korumaz.

Sıra Sizde 3

Temelde başa çıkma mekanizmaları da savunma mekanizmaları da kişiyi olumsuzluktan ve stresten koruma işlevleri nedeniyle benzerlik gösterirler. Ancak birçok bakımdan da farklılaşırlar. Bu farklılıkların en önemlisi savunma mekanizlarının bilinçdışı, başa çıkma mekanizmalarının ise bilinçli kullanılan mekanizmalar olmasıdır. Ayrıca savunma mekanzimaları göreceli olarak kalıcı, hiyerarşik ve daha fazla psikopatoloji ile ilişkilendirilme eğilimindedirler.

Sıra Sizde 4

Rekabet, girişkenliğin yüksek, işbirliğinin düşük olduğu bir biçimdir. Diğer yandan, uyum sağlama iş birliğinin yüksek, girişkenliğin düşük olduğu biçimidir. Bu biçimde birey kendi ilgi ve ihtiyaçlarını diğer tarafın kaybetmesi pahasına ilk sıraya koyar. Her iki biçim de birbirinin tam tersi olarak görünse de aslında ikisinde de bir tarafın istek ve ihtiyaçları karşılanırken diğerinin karşılanamaz. Dolayısı ile uzun vadede tek kişinin ihtayaçlarının karşılanması ilişkiler için yıkıcı olacağı için çatışma ile başa çıkma konusunda tek strateji olarak kullanılmamalıdırlar.

Kaynakça

Carr, A. (2004). **Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths,** New York: Brunner-Routledge.

Chang, E.C. (2002). "Optimism-Pessimism and Stress Appraisal: Testing a Cognitive Interactive Model of Psychological Adjustment in Adults", **Cognitive Theraphy and Research,** 26 (5): 675-690.

Cohen, S. ve McKay, G. (1984). "Social Support, Stress and the Buffering Hyphothesis: A Theoretical Analysis" içinde A.Baum S.E.Taylor, & J.E. Singer (Ed). **Handbook of Psychology and Health,** Hillsdale: NJ.

Cramer, P. (2000). "Defense Mechanisms in Psychology Today", **American Psychologist,** 6: 637-646.

Curun, F. (2006). **Yüklemeler, İletişim Çatışmaları, Cinsiyet ve Cinsiyet Rolü Yönelimi ile Evlilik Doyumu Arasındaki İlişki,** Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi.

Deklava, L. Millere, I. ve Circenis, K. (2011). "Stress Coping among Nurses in Latvia", **Health MED,** 5(6): 1468-1473.

Deutsch, M. (1991). "Subjective Features of Conflict Resolution: Psychological, Social and Cultural Influences", içinde R.Vayrtnen (ed.). **New Directions in Conflict Theory: Conflict Resolution and Conflict Transformation,** London: Sage Publications.

Edwards, J.R. (1988). "The Determinants and Consequences of Coping with Stress" içinde C.L.Cooper & R.Payne, **Causes, Coping and Consequences of Stress at Work,** USA: Wiley Publications.

Erkan, Z. (2005). "Stres ve Stresle Başa Çıkma", 2 (29): 65-70, http://egitim.cu.edu.tr/efdergi/makaleler.asp?dosya=285 (Erişim Tarihi: 27.05.2012).

Geçtan, E. (2003). **Psikodinamik Psikiyatri ve Normal Dışı Davranışlar**, İstanbul: Metis Yayınevi.

Gerrig, R.J ve Zimbardo, P.G. (2005). **Psychology and Life,** Boston: Pearson.

Greef, A.P. ve Bryne, T. (2000). "Conflict Management Style and Marital Satisfaction", **Journal of Sex and Marital Theraphy,** 26: 321-334.

Gruen, J.R., Folkman, S., Lazarus, R.S. (1988). "Centrality and Individual Differences in the Meaning of Daily Hassles", **Journal of Personality,** 56(4):743-762.

Jacobs, G.D. (2001). "The Physiology of Mind-Body Interactions: The Stress Response and the Relaxation Response", **The Journal of Alternative and Complementary Medicine.** 7(1): 83-92.

Kobasa (1982). "The Hardy Personality: Toward A Social Psychology of Stress and Health" içinde. G.S.Senders & J.Suls (Ed.). **Social Psychology of Health and Ilness,** Amazon: Routledge.

LaRocco, M.J., House, S.J. ve French, J.R.P. (1980). "Social Support, Occupational Stress and Health", **Journal of Health and Social Behavior,** 21: 201-218.

Lazarus, R.S. (1990). "Theory Based Stress Measurement", **Psychological Inquiry,** 1: 3-13.

Lazarus, R.S. (1993). "From Psychological Stress to Emotions: A History of Changing Outlooks", **Annual Review of Psychology,** 44:1-21.

Lazarus, R.S. ve Folkman, S. (1987). "Transactional Theory and Reserach on Emotions and Cooing", **European Jounal of Psychology,** 1: 141-169.

Lilienfeld, S.O., Lynn, J.S., Namy, L.L. ve Woolf, N.J. (2009). **Psychology: From Inquiry to Understanding,** Boston: Pearson International Edition.

Maybery, D.J. ve Graham, D. (2001). "Hassles and Uplifts: Including Interpersonal Events", **Stress and Health,** 17: 91-104.

McIntosh, E., Gillanders, D. ve Rodgers, S.(2010). "Rumination, Goal Linking, Daily Hassles and Life Events in Major Depression", **Clinical Psychology and Pychotherapy,** 17: 33-43.

Morris, C.G. (2006). **Psikolojiyi Anlamak,** Ankara: Türk Psikologlar Derneği.

Munduate, L., Ganaza, J., Peiro, J.M. ve Euwema, M. (1999). "Patterns of Styles in Conflict Management and Effectiveness", **The International Journal of Conflict Management,** 10(1): 5-24.

Nowack, K.M. (1989). "Coping Style, Cognitive Hardiness and Health Status", **Journal of Behavioral Medicine,** 12(2): 145-158.

Papageorgiou, C. ve Wells, A. (2004). **Depressive Rumination: Nature Theory and Threatment,** West Sussex: Wiley Publications.

Plotnik, R. (2009). **Psikolojiye Giriş,** İstanbul: Kaktüs Yayınevi.

Rusbult, C.E., Johson,D.J. ve Morrow, G.D. (1986). "Impact of Couple Patterns of Problem Solving on Distress and Nondistress in Dating Relationship", **Journal of Personality and Social Psychology,** 50 (4): 744-753.

Segerstrom, S.C., Taylor, S.E., Kemeny M.E. ve Fahey, J.L. (1998). "Optimism is Associated with Mood, Coping, and Immune Change in Response to Stress", **Journal of Personality and Social Psychology,** 74(6): 1646-1655.

Seligman, M. (2007). **Öğrenilmiş İyimserlik,** Ankara: Hyb Yayıncılık.

Shepperd,J.A. ve Kashani,H. J. (1991). "The Relationship of Hardiness, Gender and Stress to Health Outcomes in Adolescence", **Journal of Personality,** 59(4): 747-768.

Stroebe, W. (2000). **Social Psychology and Health,** Buchingam: Open University Press.

Wall,J.A. ve Callister, J. (1995). "Conflict and Its Management." **Journal of Management,** 21 (3): 515-558.

Weaver,R.L. (1996). **Understanding Interpersonal Comminication,** USA: Harper Collins College Publishers.

Zakowski, S.G., Hall, M.,H., Klein, C.L. ve Baum, A. (2001). "Appraised Control, Coping and Stres in a Community Sample: A Test of Goodness of Fit Hyphothesis", **Annuals of Behavioral Medicine,** 23 (3): 158-165.

Bölüm 8

Tutumlar ve Kalıp Yargılar

Amaçlarımız

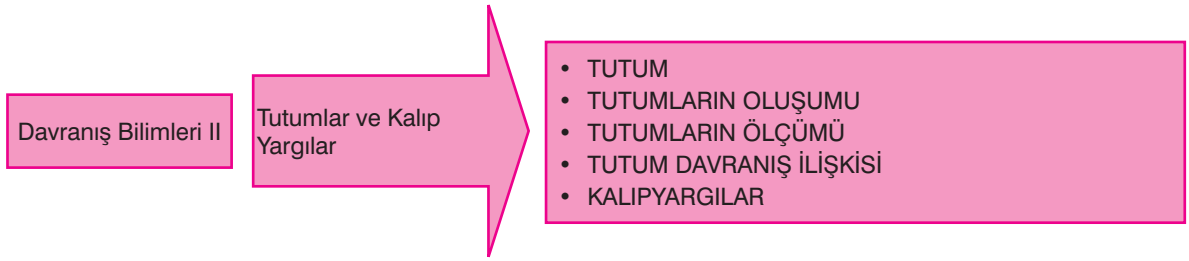
Bu üniteyi tamamladıktan sonra;

1 Tutumu ve tutum bileşenlerini tanımlayabilecek,
2 Tutum oluşum süreçlerini açıklayabilecek,
3 Tutumun nasıl ölçüldüğünü açıklayabilecek,
4 Tutumlar ve davranışlar arasındaki ilişkiyi açıklayabilecek,
5 Kalıpyargıları tanımlayabilecek,
6 Kalıpyargı gelişim sürecini açıklayabilecek,
7 Kalıpyargıları, ön yargıları ve ayrımcılığı açıklayabilecek

bilgi ve beceriler kazanabileceksiniz.

Anahtar Sözcükler: • Tutum • Tutum Ölçümü • ABC Modeli • Kalıpyargılar • Sosyal Öğrenme • Ön Yargılar ve Ayrımcılık

İçerik Haritası



TUTUM

Tutum, bir şeyin beğenilir olması ya da olmaması açısından değerlendirilmesi sonucunda bu şeye karşı ortaya çıkan psikolojik bir eğilimdir. Bu tanıma göre tutum, kişinin belli objelere karşı belli davranışlarda bulunma eğiliminde olmasıdır. Obje olarak söz edilen şey psikolojik obje olup, bu bir nesne olabileceği gibi bir kişi ya da varlık, bir grup insan, bir olay veya bir durum da olabilir.

Tutum, kişinin herhangi bir şey hakkında nasıl davranması gerektiğini belirleyen, o şey hakkındaki hisleri (duyguları), inanışları ve düşünceleri toplamıdır. Tutumlar, kişilerin duygularını ifade etmelerine yarayan mekanizmalar olduklarından önemlidirler. Kişilerin hangi davranışlarda bulunmaya eğilimli olduklarını anlayabilmek, diğer bir deyişle davranışlarını önceden tahmin edebilmek için tutumları hakkında fikir sahibi olmak gerekmektedir. Bu nedenle öncelikle tutum bileşenlerini açıklamak gerekir.

Tutum
Bir şeyin beğenilir olması ya da olmaması açısından değerlendirilmesi sonucunda bu şeye karşı ortaya çıkan psikolojik bir eğilimdir.

Tutum Bileşenleri

Tutumları anlamak üzere geliştirilmiş bir modele **ABC Modeli** adı verilmektedir. Bu modele göre tutumu oluşturan üç unsur bulunmaktadır. Bunlar; duygu (affect), biliş (cognition) ve davranış niyetidir (behavioral intention). Bu üç unsurun İngilizce adlarının baş harfleri nedeniyle modele ABC Modeli denilmektedir.

Bu modelde **duygu,** tutumun hislerle ilişkili kısmını ifade etmektedir. *"Ben bunu isterim"* ya da *"ben bunu sevmem"* gibi ifadeler kişinin neyi tercih edip neyi etmediğini ortaya koyan ifadelerdir. Bu unsuru kan basıncı, deri iletkenliği analizi gibi fizyolojik ölçümler yaparak ya da kişinin hislerine ilişkin sözlü ifadelerine bakarak anlamak mümkündür. Fizyolojik ölçümler kişilerin duygularındaki değişimlerin onların vücutlarındaki tepkilerine yansımasını değerlendirmektedirler.

Duygu, tutumun hislerle ilişkili kısmını ifade etmektedir.

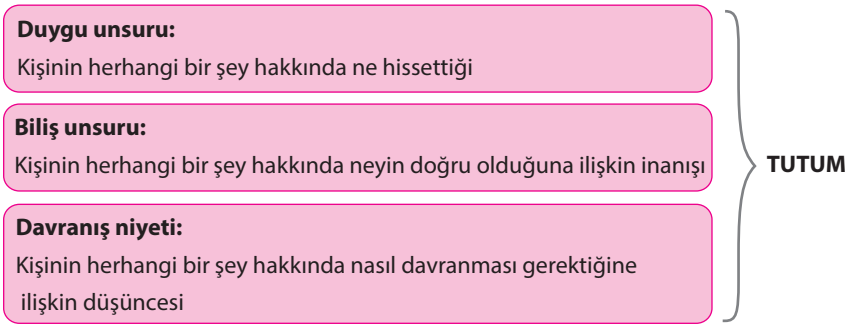
Bunlardan en çok bilinen olanı **deri iletkenliği analizi,** kişilerin duygusal uyarımlar karşısında terleyerek gösterdiği tepkinin şiddetinin ölçülmesi esasına dayanmaktadır. İnsanlar terlediklerinde ciltteki gözeneklerden atılan ter, cildin nemlenmesine neden olmaktadır. Nemlenen cilt, cilde verilen düşük voltajlı elektriğin iletkenliğini arttırır. O sırada parmaklara bağlanan sensörler vasıtasıyla ciltteki elektriksel yayılımın büyüklüğü ölçülür. Bu ölçüm, uyarıcının kişide yarattığı tepkinin şiddetini gösterir. Böyle bir uygulama sırasında kişiye duygusal tepki vermesi beklenen bir film, fotoğraf ya da yazı gösterilerek kişinin gördükleri karşısında nasıl hissettiğini belirlemek mümkün olmaktadır. Kişi, gösterilenlerden etkilenerek duygusal tepkiler verdiğinde bu duygular sinir sistemini uyararak ter bezlerinin daha fazla ter salgılamasına neden olur; bu da parmaklara bağlanan sensörler aracılığıyla algılanarak kişinin duygu şiddetinin ölçülmesine imkân vermiş olur.

Modeldeki ikinci unsur olan **biliş,** tutumun inançlar ile ilgili unsurudur. "Kadınların araba kullanırken daha dikkatli olduğuna inanıyorum" gibi ifadeler kişinin belli konulardaki algılarını ya da inanışlarını ifade etmektedir. Bu unsuru tutumları ölçen ölçekler kullanarak ya da kişinin belli inanışlarını ortaya koyan sözlü ifadelerini değerlendirerek anlamak mümkündür.

Biliş, tutumun inançlar ile ilgili unsurudur.

Modeldeki üçüncü unsur davranış niyetidir. Bu unsur kişinin başka varlıklara ya da durumlara karşı nasıl davranma eğiliminde olduğunu ifade etmektedir ve tutumun düşünme ile ilgili unsurudur. "İşimi değiştirmek istiyorum" gibi ifadeler kişinin belli bir konuda nasıl davranmaya istekli olduğunu belirtmektedir. Bu davranışın gerçekleşip gerçekleşmeyeceği kesin olmasa da kişinin sözünü ettiği davranışı sergileme olasılığı söz konusudur. Bu unsuru kişinin davranışlarını gözlemlediğimizde anlayabiliriz. Diğer taraftan kişinin sözlü ifadeleri de bize onun niyeti hakkında fikir verebilir. Bu unsurları aşağıdaki şekil ile özetlemek mümkündür:

Davranış niyeti, kişinin başka varlıklara ya da durumlara karşı nasıl davranma eğiliminde olduğunu ifade etmektedir



Şekil 8.1 Tutumun unsurları (ABC Modeli)

ABC Modeli bize tutumun duygu, düşünme ve belli bir davranışta bulunma niyeti bileşenlerinden oluştuğunu göstermektedir. Bu unsurlardan hangisinin önce geldiği, hangilerinin onu takip ettiği kesin değildir. Bazen bir şeyi sevmeyiz, bu nedenle onu istemeyiz ve onun iyi olmadığına inanırız. Örneğin bir dersi sevmeyiz; o derse girmek istemeyiz ve o dersin yararlı olmadığına inanırız. Bazen de dersi veren hocanın çok iyi ders anlattığını duyarız ve buna inanırız; o dersi almak isteriz ve derse karşı olumlu duygular geliştiririz. Ancak kişilerin belli konulardaki inanışlarının onların tutumlarında önemli bir yer tuttuğunu söyleyebiliriz. Bu nedenle insanlar inandıkları gibi davranmayı tercih ederler. İnançları ile davranışları arasında bir uyumsuzluk olması durumu onları rahatsız ederek bilişsel karmaşaya yol açar. Bu durumda kişiler ya tutumlarını ya da davranışlarını değiştirmek isterler.

ABC Modelinde ifade edilen biliş unsuru, tutumların inançlarla da ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Tutumu kavramsallaştıran en bilindik model **beklenti-değer modeli**dir (Ajzen, 2001). Bu modele göre kişi her psikolojik objeye ilişkin inanışlara sahiptir. Bu inanışların gücü ve bu inanışların gerçekleşme olasılığına ilişkin beklenti ile kişinin inanışın gerçekleşmesine verdiği değer o objeye yönelik tutumu belirlemektedir. Kişilerin belli bir objeye ilişkin pek çok inanışları olabilir ancak, bu inanışlardan hangisi kişinin hafızasında ön plandaysa o inanışın tutumu etkilemesi beklenir. Daha açıklayıcı olmak gerekirse, örneğin, kişinin bir şeye sahip olmanın doğru olacağına ilişkin inancı varsa ve bu inanışı çok güçlüyse ayrıca bu şeyi elde edebileceğine dair beklentisi varsa ve bu şeyi elde etmeye verdiği değer de yüksekse o şeyi elde etmek için gereken davranışı göstermeye eğilimli olacaktır.

sıra sizde

Tutum ve tutum bileşenleri nelerdir?

Tutumlar, kişinin değerleri, duygu durumu ve duyguları ile yakından ilişkilidir (George ve Jones, 2012). Bunlardan değerler en az değişkenlik gösterendir. **Değerler,** kişinin hayatta ne için çabalamak gerektiğine ve nasıl davranmasının doğru olacağına ilişkin inanışlarıdır. Değerler, kişiye hangi tür davranışların daha uygun olduğuna karar verirken yol gösteren prensipler, standartlardır. Değerler ikiye ayrılırlar: Uç değerler ve aracı değerler (Nelson ve Quick, 2002). Uç değerler, kişinin en son ulaşmak istediği durumu ifade ederler. Dünyada barış, mutluluk, başarma, kendine saygı, özgürlük, dostluk, rahat bir hayat uç değerlerdendir. Kişi nihayetinde bunlara ulaşmak ister. Aracı değerler ise kişinin uç değerlere ulaşmasına yardım eden değerlerdir. Kişiler aracı değerleri ile nasıl davranmaları gerektiğini belirlerler. Dürüstlük, yardımseverlik, itaat, sorumluluk, cesaret, açık fikirlilik aracı değerlerden bazılarıdır. Örneğin rahat bir hayat uç değerine ulaşmak için çok çalışmak bir aracı değerdir. Kişi rahat bir hayat sürmek için sıkı çalışması gerektiğini düşünerek buna göre davranır. Değerler kişinin tutumlarının önemli bir belirleyicisidir.

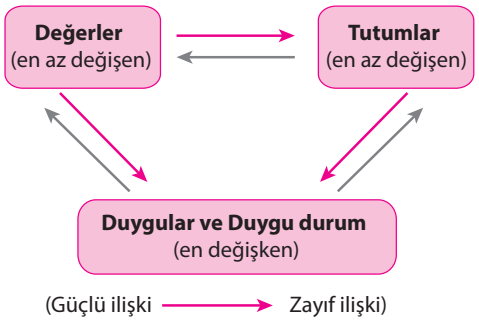
Değerler
Kişinin hayatta ne için çabalamak gerektiğine ve nasıl davranmasının doğru olacağına ilişkin inanışlarıdır.

Tutumlar, kişinin duygu durumu ile de ilgilidir. Kişinin **duygu durumu** onun belli bir durumdaki ruh halini ifade eder. Duygu durum çok değişkendir. İki tür duygu durum vardır: Pozitif duygu durum ve negatif duygu durum. Pozitif duygu durumunda kişiler kendilerini heyecanlı, aktif, hevesli, güçlü, sevinçli, enerjik hisseder ve bu ruh hallerine uygun davranışlar göstermeye eğilimli olurlar. Diğer taraftan negatif duygu durumunda olan kişiler kendilerini kederli, sinirli, endişeli, korkmuş hissederler. Ancak kişiler ne çok pozitif ne de çok negatif duygu durumu içinde olmayıp arada bir ruh hali içinde de olabilirler. Örneğin kendilerini uyuşuk, sakin, uysal, kayıtsız, boş vermiş gibi de hissedebilirler. Bu daha az yoğun duygu durumu içindeki kişilerin davranış eğilimlerinin de duygu durumu yoğun olan pozitif ve negatif duygu durumdaki bireylerden daha farklı olması beklenir. Duygu durumun kişilikle ve kişinin içinde bulunduğu koşullarla ilgili olduğu da unutulmamalıdır(Nelson ve Quick, 2002).

Duygu Durumu
Kişinin belli bir durumdaki ruh halini ifade eder.

Tutumlar ***duygularla*** da ilişkilidir. Duygular zaman içinde kişinin duygu durumunu beslerler. Kişinin duyguları da duygu durumu gibi çok değişkendir ve tutumlarını etkiler. Ancak duygu durum daha genel hisler olup kişinin düşünce sürecini çok fazla etkilemezken duygular kısa ömürlü ve yoğun hislerdir. Duygular kişinin belli davranışlarının sebebi olacak kadar kişinin düşünce sürecini etkilemektedirler. Duygular kişinin iyi oluş halini etkileyecek bir şeyin olduğuna ya da olacağına ilişkin ipuçları ile oluşurlar. Bu nedenle duygular kişiyi yapması ya da dikkat etmesi gerekenler konusunda uyararak tepki vermeye hazır hale getirir. Örneğin sık sık devamsızlık yapan bir öğrenci ertesi hafta sınav olacağını öğrendiğinde bu bilginin doğruluğunu araştırmak ve notları almak üzere uyanık hale gelecektir. Bu durumu aşağıdaki şekil ile özetlemek mümkündür:

Duygular
Kısa ömürlü ve yoğun hislerdir.



Şekil 8.2: Tutumlar, değerler, duygu durum ve duygular arasındaki ilişkiler

Kaynak: George ve Jones, 2012:101.

Şekil 8.2'den de görüleceği üzere, değerler hem kişinin tutumlarını hem de duygularını ve duygu durumunu, tutumlar da duygularını ve duygu durumunu güçlü bir biçimde etkilemektedir. Diğer taraftan, kişinin duyguları ile duygu durumu değerlerini ve tutumlarını, tutumlar da değerlerini zayıf biçimde etkilemektedirler. Bu şekilden de anlaşılacağı üzere tutumlar sabit olmayıp değişkendirler. Örneğin, kişinin aldığı bir bilgi, tutumunu değiştirebilir. Tutum üzerinde tutum geliştirilen şeyin değ işimi nedeniyle de değişebilir. Diğer taraftan bir şeye yönelik olarak geliştirilmiş olan tutum, o şeyin kişi için taşıdığı önemin azalmasına bağlı olarak da değişebilir.

? 2 sıra sizde

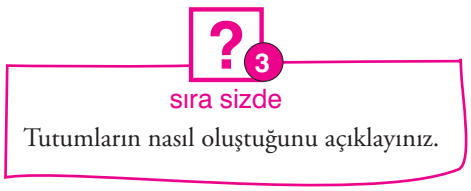
Son bir haftanızı düşünün. Bu süredeki duygu durumunuzu tanımlayınız. Bu duygu durumunuza ne sebep oldu? Bu duygu durumunuz davranışınızı etkiledi mi? Nasıl?

TUTUMLARIN OLUŞUMU

Tutumların oluşumunda öğrenmenin etkisi büyüktür. Çünkü kişiler tutumlarını sosyal çevrelerinden öğrenirler. Kişiler kendi deneyimlerinden, başkaları tarafından kendilerine aktarılanlardan ya da gözlemlerinden neyin iyi ya da kötü neyin yararlı ya da zararlı, neyin doğru ve kabul edilebilir neyin yanlış ya da kabul edilemez olduğunu öğrenir ve ona göre davranma niyeti gösterirler. Bu nedenle kişilerin aile bireylerinin, arkadaş gruplarının, okulda aldıkları eğitimin, içinde yetiştikleri toplumun kültürel değerlerinin onların tutumları üzerinde önemli bir etkisi vardır.

Kişiler çocukluktan itibaren en yakın aile bireylerinden başlayarak çevrelerindeki kişilerin davranışlarını gözlemler ve bu davranışları taklit ederek öğrenirler. Taklit ettikleri davranışlarının takdir edilmesi onların bu davranışları sürdürme eğiliminde olmalarını sağlar. Bu duruma **sosyal öğrenme** adı verilir. Özellikle ebeveynler, toplumda genel kabul görmüş değerlerin küçüklükten itibaren çocuklarına aktarılmasında çok önemli bir rol oynarlar. Böylece yetiştirdikleri çocuklarının toplumun değerlerine uygun davranışlarda bulunmalarını, dolayısıyla da toplum tarafından kabul görmelerini sağlamaya çalışırlar. Bu nedenle kişilerde toplumsal kültürel değerlere uygun davranışlarda bulunma eğilimi çocukluktan itibaren oluşur. Benzer biçimde kişiler arkadaş grupları içinde, grubun normlarına uygun biçimde davrandıkları ölçüde grubun bir üyesi olarak kabul gördüklerini hissettikleri zaman, grupta kabul edilmiş davranışları sergileme eğiliminde bulunurlar. Okullar, öğretmenler de koydukları kurallar ve kurallara uymayanlara uyguladıkları cezalar ya da uyanlara sundukları ödüllerle genç yaştaki kişilerin davranışlarının şekillenmesinde çok etkilidirler.

Tutumlar her ne kadar aktarılan bilgiler ya da kişilerin çevrelerinde olan biteni ve bunların sonuçlarını gözlemlemesi yoluyla da oluşsa, kendilerinin doğrudan doğruya yaşadıkları deneyimler yoluyla öğrendikleri daha kalıcı olmaktadır. Dolayısıyla tecrübelerin tutumlar üzerindeki etkisi daha güçlü olmaktadır.



TUTUMLARIN ÖLÇÜMÜ

Tutum ölçümleri **doğrudan ölçümler** ve **dolaylı ölçümler** olarak iki şekilde yapılabilmektedir.

Doğrudan Tutum Ölçümü

Birçok tutum ölçümü bireylere doğrudan yöneltilen sorularla ölçülmektedir. Doğrudan tutum ölçümlerinde soruların yöneltileceği bireylerin konuyla ilgili tutumlarının farkında oldukları varsayılır (Schwarz, 2008). Dolaylı tutum ölçümünde ise böyle bir varsayım söz konusu değildir ve elde edilen bilgiler dolaylı olarak tutumlarla ilişkilendirilir.

Doğrudan tutum ölçümlerinde bireylere yöneltilen *ifadeler/sorular, ifadelerin/soruların sırası, sunulan cevap seçenekleri (ölçekler)* ve *yapısı* büyük önem taşımaktadır (Schwarz, 2008).

Tutum İfadeleri/Soruları: Doğrudan tutum ölçümlerinde dikkat edilmesi gereken en önemli unsurlardan biri, cevap verecek kişinin soruyu, ifadeyi doğru anlamasını sağlamaktır. Araştırmacıların kullanacakları kelime seçiminde, cümle yapılarında ve dilbilgisi kurallarında dikkatli olmaları gerekmektedir. Sorunun açık, anlaşılır ve yanlış anlamaya yer bırakmayacak şekilde yalın olması gerekir. Örneğin, 'ilaç kullanımına ilişkin' tutum ölçümlerinde yöneltilen soruların hastalık durumlarında ilaç kullanımını mı, yoksa uyarıcı, uyuşturucu madde bağlamında ilaç kullanımını mı ifade ettiği net bir şekilde belirtilmelidir.

Yöneltilen sorularda birden çok ifadenin yer alması veya iki negatif ifade kullanılması, soruların anlaşılmamasına sebep olabilir. 'Kız çocuklarının erken yaşta evlendirilmesi ve okula gönderilmemesi' şeklinde bir ifadede bireyin hem erken yaşta evlilik hem de eğitimden mahrum bırakılma gibi iki konudaki tutumu sorulmaktadır. Birey bu konularla ilgili birbirinden farklı tutumlara sahip olabilir ve bu durum hatalı bir ölçüm yapılmasına yol açar.

Bireyler sorulan sorularla belirli bir cevaba yönlendirilmemelidir. 'Evlilik kutsal bir müessesedir. Çiftlere sunulacak danışmanlık hizmetleri evliliklerin daha iyi ilerlemesine yardımcı olur' şeklinde bir ifadede birey evlilik ile ilgili olumlu bir tutuma yönlendirilmekte ve aksi bir tutum göz ardı edilmektedir. Kullanılan ifadelerin tek yönlü olmaması, hep olumlu ya da hep olumsuz ifadeler kullanılmaması da tutum ifadelerinde dikkat edilmesi gereken bir unsurdur.

Son olarak, doğrudan tutum ölçümlerinde her ne kadar bireylerin tutumlarının farkında olduğu varsayılsa da, birbirine benzer ifadelerin veya soruların kullanılması yararlı olacaktır. Duygu, düşünce ve/veya davranışsal eğilimi tek bir soru ile ölçmek araştırmacılara net bir veri sunma noktasında yetersiz kalacaktır (DeVellis, 2003).

Tutum İfadelerinin/Sorularının Sırası: Araştırmacılar, kişilere yöneltilen ifade ve/veya soruların sırasının bireylerin zihinlerinde farklı etkilere sebep olabileceğini ortaya koymuşlardır. Özellikle birbiri ile ilişkili tutumların ölçümünde, bireyler iki tutum arasında *benzetme* veya *karşılaştırma* yoluna gidebilmektedirler. Örneğin, Schwarz, Strack ve Mai (1991) evli

bireylerin evlilikleri ve genel yaşamları konusundaki memnuniyetleri üzerine bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Bu araştırmada bireylerden ilk olarak evliliklerini değerlendirmeleri istendiğinde, evliliklerinden memnun olan (olmayan) bireylerin, genel yaşamları konusunda da memnuniyet gösterdikleri (göstermedikleri) görülmüştür. Bireyler, eğer evlilikleri ile ilgili olumlu duygu, düşünce veya davranış eğilimlerine sahiplerse, ardından sorulan genel yaşam memnuniyetleri ile ilgili ifadelerde de hali hazırda aktif olan evliliklerine ilişkin bilgileri kullanabilmekte ve genel olarak yaşamlarını da olumlu değerlendirebilmektedirler. Diğer taraftan, bireylere iş ve evlilik yaşamlarına ilişkin memnuniyet düzeyleri ard arda sorulduğunda, iki yaşam alanı arasında karşılaştırma yaparak değerlendirme gerçekleştirdikleri görülmüştür (Schwarz, 2008). Buna göre, birbiri ile ilişkilendirilebilecek konulara ilişkin tutum ölçümlerinin katılımcılara ard arda yöneltilmemesi gerekmektedir.

Cevap Seçenekleri (Ölçekler): Tutumların ölçülmesinde ilk çalışmalar Thurstone tarafından gerçekleştirilmiştir (Kağıtçıbaşı, 1999). Ölçekte, kişiler tutum cümlesine ilişkin olumlu ve olumsuz değerlendirmelerde bulunarak 1'den 11'e kadar bir rakam işaretlemektedirler. 1= olumlu, 11= olumsuz değerlendirmeyi ifade etmektedir ve rakamların birbirlerine eşit uzaklıkta olduğu varsayılır. Kişi bu rakamlardan birini seçerek olumluya yakın veya olumsuza yakın değerlendirmelerde bulunabilmektedir. Ölçeğin orta noktası nötr olma durumunu ifade eder.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Olumlu				Nötr						Olumsuz

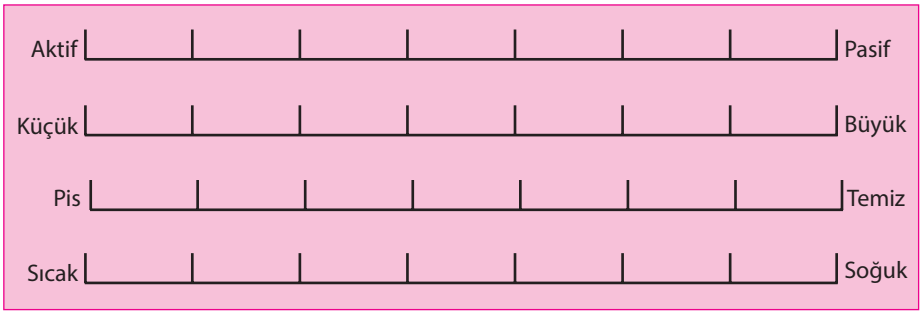
Şekil 8.3 Thurstone ölçeği

Tutum ölçümlerinde kullanılan bir diğer ölçek tipi Likert ölçek tipidir. Rensis Likert tarafından geliştirilen bu ölçekte kişinin tutum ifadesine katılma derecesi ölçülmektedir. Kişilerden söz konusu tutuma yönelik ifadeleri 1'den 5'e kadar sıralanan ve farklı katılım derecelerini ifade eden bir skala üzerinde değerlendirmeleri istenir (1= Kesinlikle/Tamamen Katılmıyorum, 2= Katılmıyorum, 3= Kararsızım, 4= Katılıyorum, 5= Kesinlikle/Tamamen Katılıyorum gibi). Likert tipi ölçekler bireyin konuyla ilgili hem olumlu ya da olumsuz tutumunu, hem de derecesini sunması bakımından önemlidir. Elde edilen verilerin değerlendirilmesi noktasında her bir madde için kişilerin aldığı puanlar ile toplam puan arasındaki korelasyona bakılarak madde analizi gerçekleştirilir. Ayrıca yazılan tutum ifadelerinin faktör yapılarını ortaya koymak adına, faktör analizlerinin yapılması da gerekmektedir (Hoşgörür, 1997).

1	2	3	4	5
Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum

Şekil 8.4 Likert ölçeği

Tutum ölçümlerinde kullanılan bir diğer ölçek tipi *Osgood'un duygusal anlam* veya a*nlamsal ayrım ölçeği*dir. Herhangi bir tutum objesine ilişkin birbirine zıt sıfat çiftleri ve bu sıfat çiftleri arasında 5'li veya 7'li aralıklar kullanılarak oluşturulan bir ölçektir. Araştırmacılar her tür tutum objesi için bu ölçeği kullanabildikleri gibi, pazarlama alanında bir markaya veya ürüne yönelik tutumların ölçümünde de sıklıkla uygulanmaktadır.



Şekil 8.5 Duygusal anlam / Anlamsal ayrım ölçeği

Guttman'in geliştirdiği bir diğer ölçek tipinde ise birden çok ifadenin tek bir tutumu ölçüp ölçmediğinin saptanması söz konusudur (Kağıtçıbaşı, 1999). Guttman ölçeğinde birbirine benzer biçimdeki, aynı tutuma ilişkin ifadeler sıralanarak bireylerin bu ifadelere olan yaklaşımları değerlendirilir. Benzer ifadelerden birine verilen olumlu/olumsuz bir yanıt, aynı tutuma ilişkin diğer ifadelerde de görülecektir. Örneğin;

- Kadınlar çalışmamalıdır.
- Kadınların en önemli görevi evdeki yükümlülüklerini yerine getirmektir.
- Erkekler eşlerinin çalışmasına izin vermemelidir.

Guttman ölçeğinin en büyük avantajlarından biri tutumun iyi seçilmiş birkaç ifade ile ölçülerek geçerlilik ve güvenilirliğinin yüksek olmasıdır (Hoşgörür, 1997).

Son olarak, *Bogardus'un Toplumsal Mesafe Ölçeği* daha çok toplumsal sınıflara, değerlere veya etnik gruplara özgü tutumların ölçümünde kullanılmaktadır. Bireylerin bir ulusa veya etnik gruba ilişkin sosyal mesafesi ölçülmeye çalışılır (Miller, 1991). Örneğin;

Aşağıda iki farklı sosyal grup ve bu gruplardaki kişilerle kurulabilecek yakın ilişkiler verilmiştir. Belirtilen yakın ilişkileri kurmak üzere hangi sosyal grubu/grupları tercih edeceğinizi "X" koyarak belirtiniz.

Evlilik yolu ile yakın akrabalığa	Meksikalı	Alman
Kişisel dost olarak		
Komşu olarak		
İş arkadaşı olarak		
Yurttaş olarak		

Şekil 8.6 Bogardus toplumsal mesafe ölçeği

Sınıflamalı bir ölçek türüdür ve ölçekte yer alan 'cevap seçenekleri arasındaki uzaklıkların birbirine eşit olma' varsayımını taşımaz. Dolayısıyla elde edilen cevaplar % ve frekansa göre değerlendirilmektedir (Hoşgörür, 1997).

Cevap Seçeneklerinin (Ölçeklerin) Yapısı: Tutum ölçümlerinde bireylere sunulan cevap seçenekleri dikkat edilmesi gereken bir noktadır. Öncelikle konuyu her açıdan kapsayacak cevaplara yer verilmelidir. Bireyi, sunulan cevap seçenekleri ile konuya ilişkin olumlu ya da olumsuz bir cevaba zorlamak doğru bir ölçüm olmayacaktır. Dolayısıyla, 'Nötrüm', 'Fikrim yok', 'Ne katılıyorum, ne katılmıyorum' gibi cevap seçeneklerinin de olması gerekmektedir.

Sunulan cevap seçeneklerinin rakamsal değerlere sahip olması, doğrudan tutum ölçümlerinde oldukça sık rastlanan bir durumdur. Ancak belirlenecek rakamsal aralıkların seçiminde de araştırmacıların dikkatli olması gerekmektedir. Krosnick ve Fabrigar (1991), cevap seçeneklerinin 7'den fazla olması durumunda, bireylerin kafa karışıklığı yaşayabileceklerini ve bu durumun ölçeğin güvenilirliğini azaltabileceğini belirtmiştir. Benzer şekilde, cevap seçeneklerindeki rakamların neyi ifade ettiğinin belirtilmemesinin de kişilerin yanlış değerlendirmelerde bulunmasına sebep olabileceği görülmüştür. Dolayısıyla, 1= Kesinlikle Katılmıyorum, 2= Katılmıyorum, 3=Kararsızım, 4=Katılıyorum, 5= Kesinlikle Katılıyorum veya 1: Olumlu, 7: Olumsuz gibi açıklayıcı ifadelere yer verilmesi, bireylere cevaplamada kolaylık sağlayacak ve yanlış anlamaları ortadan kaldırabilecektir.

Dolaylı Tutum Ölçümü

Bireylere doğrudan ifadeler ya da sorular yöneltmenin yanında, tutumların dolaylı bir şekilde ölçülmesi de mümkündür. Davranışların gözlemlenmesi yolu ile ölçüm gerçekleştirmek en sık kullanılan dolaylı tutum ölçümlerindendir. Bu ölçümler araştırmacıların, bireyin kendisinin dahi farkında olmadığı tutumlarını ortaya çıkarmada yardımcı olabilmektedir. Ancak araştırmacıların tutumla ilişkilendirecekleri davranışların tespitinde dikkatli olmaları gerekir. Gözlenen davranışın gerçekten araştırılan tutuma ilişkin bilgi

sunabilmesi için, araştırmacının ortamdaki diğer çevresel etkilerin farkında olması ve kontrol altında tutması gerekmektedir.

Tüm bu ölçüm türlerine bakıldığında, dolaylı ve doğrudan ölçümlerin birlikte gerçekleştirilmesi, tutumların kapsamlı ve doğru bir şekilde anlaşılmasını sağlayacaktır.

TUTUM DAVRANIŞ İLİŞKİSİ

Tutumların mutlaka bir davranışa dönüşmesi söz konusu olmayabilir. Belli bir davranışa eğilimi olan kişilerin o davranışta bulunma olasılığı olmakla beraber, bir sebeple o davranışı sergilemeyebilirler. Bu durumda tutum ile davranış arasındaki ilişki her zaman belli değildir. Kişinin tutumu ile kendisinden beklenen davranışın birbirlerinden farklı olması durumunda kişide ***bilişsel karmaşa*** ortaya çıkmaktadır.

Kişinin tutumu ile kendisinden beklenen davranışın birbirlerinden farklı olması durumunda kişide bilişsel karmaşa ortaya çıkmaktadır.

Kişinin tutumlarına aykırı bir davranış sergilemesi gereken durumlarda bu durumun kişide yaratacağı gerginliği ortadan kaldırmak adına bazı önerilerde bulunulabilir. Bunlar şöyle sıralanabilir;

Kişiler kendilerinden beklenen davranış ile kendilerinin tutumları sebebiyle eğilimli oldukları davranışlar arasındaki farkın çok da önemli olmadığını düşünebilir. Böylece aradaki farktan kaynaklanan uyuşmazlığı görmezden gelebilirler.

Kendi tutumlarının gerekçelerini savunarak karşı tarafı eğilimi olan davranışı yapmak konusunda ikna etmeye çalışabilir. Hatta kendisi gibi düşünen kişileri arkasına alarak nasıl davranılması gerektiğini daha güçlü biçimde savunabilir. Ancak, bu ikna çabaları sırasında kendisi de karşı tarafın beklendiği davranışların gerekçelerini dinleyerek ikna olabilir.

Kendisinden tutumlarına aykırı davranışlar bekleyen kişilerden uzaklaşarak onlarla iletişimini en aza indirmeye çalışabilir. Hatta uyuşmazlığın artması ve çok önemli görünmesi durumunda gruptan tamamen ayrılabilir.

Tutumlar ile davranışlar arasındaki farklılığın bir sebebi de kişinin aynı objeye karşı farklı tutumlar içinde olabilmesidir (Ajzen, 2001). Buna ***çift tutum modeli*** denilmektedir. Buna göre kişiler bir psikolojik objeye karşı sadece bir tutum içinde olmayabilirler. Aynı objeye karşı farklı tutumlar içinde olunduğunda da bireyin tutumu ile davranışı arasında farklılıklar olması mümkündür.

Çift Tutum Modeli
Kişinin aynı objeye karşı farklı tutumlar içinde olabilmesidir.

Tutum ile davranış arasındaki ilişki bazı bakımlardan farklı olabilmektedir. Bunlar; tutumun spesifik (bir şeye özgü) olması, tutumun kişinin kişisel çıkarıyla ilintili olması, tutumun kişilik faktörüne bağlı olması ve tutumun sosyal ortama bağlı olmasıdır (Nelson ve Quick,2002).

Tutumun spesifik olması: Bazı tutumlar genel bazıları ise belli bir şeylere özeldir. Örneğin her gencin üniversitede okumasını istemek genel bir tutumken üniversiteye giriş sınavının yapılış biçimine ilişkin tutum daha spesifiktir. Üniversiteye giriş, lise not ortalamasına göre mi olmalı yoksa bir genel sınav sonucuna göre mi olmalıdır? Belli bir şeye özgü olan tutumlar, kişinin o konudaki davranışının muhtemel belirleyicisidir. Diğer bir ifadeyle bir tutum ne kadar spesifik olursa davranışla ilişkisi de o kadar güçlü olmaktadır (Nelson ve Quick, 2002).

Tutumun kişisel çıkarla ilintili olması: Tutum kişinin ilgi duyduğu bir şeyle alakalı olduğunda tutum ile davranış arasındaki ilişki daha güçlü olmaktadır (Nelson ve Quick, 2002). Kişilerin ilgi duydukları konular hakkında daha çok bilgi sahibi olmaları onların bu konularda daha güçlü tutumlara sahip olmalarına neden olmaktadır. Bir tutum kişinin sosyal kimliğiyle, değerleriyle ve ilgili olduğu şeylerle ne kadar ilintili ise onun için o kadar önemli olacak ve bu doğrultuda davranışlar sergilemesi de o kadar mümkün olacaktır. Bu durumun tersi, kişinin hayatında önemi olmayan şeylere ilişkin tutumların kendisi için öneminin olmamasıdır. Buna göre, kişinin kendisi için önemli olmayan konulardaki tutumu ile davranışı arasında ilişki olması beklenmez.

Tutumun kişilik faktörüne bağlı olması: Tutum ile davranış arasındaki ilişkide etkili olan bir kişilik özelliği öz-denetimdir (Nelson ve Quick, 2002). Öz-denetim kişinin sosyal bir çevrede sergi-

lediği davranışının başka kişiler tarafından nasıl değerlendirildiğini belirleyerek davranışlarını yeniden düzenlemesidir. Bir kişi sosyal bir ortamda nasıl davranması gerektiğine başkalarının nasıl davrandığına dikkat ederek ve durumdan aldığı ipuçlarına dayanarak karar veriyorsa bu kişiler öz denetimi yüksek kişiler olarak tanımlanırlar. Öz denetimi yüksek olanlar durumun gerektirdiği biçimde davranmaya çalıştıklarından farklı durumlarda farklı davranışlar sergilerler. Bu nedenle nasıl davranacaklarını tahmin etmek kolay olmamaktadır. Diğer taraftan öz denetimi düşük olanlar çevreden gelen ipuçlarına dikkat etmediklerinden tutumlarına uygun davranışlar gösterme eğilimindedirler. Diğer bir deyişle, öz denetimi düşük olanlar farklı durumlarda da tutumlarıyla uyumlu davranışlar göstermektedirler.

Tutumun sosyal ortama bağlı olması: Kişiler içinde bulundukları sosyal ortamda kabul edilmiş değerlerle uyumlu tutumlara sahip olmasalar bile içinde bulundukları sosyal ortamda uygun olan davranışları gösterme eğiliminde olurlar. Bu nedenle farklı toplumsal kültürel değerlerle yetişmiş bir kişi farklı değerleri olan bir ortamda tutumundan farklı davranışlar gösterebilir.

? 4
sıra sizde

Tutum ile davranışın farklılık göstermesine neden olan faktörleri açıklayınız.

KALIPYARGILAR

Kalıpyargıların anlaşılması bireyler ve toplumlar açısından büyük önem taşımaktadır. Sosyal psikologlara göre birey ve grup ilişkisini açıklayabilmek sosyal psikolojinin üzerinde durması gereken oldukça önemli bir konudur (Asch, 1952). Bireylerin ve grupların birbirleri üzerindeki etkileri fiziksel varlıkları ile değil, algılanma biçimleriyle açıklanabilir. Diğer bir deyişle, bireylerin ait oldukları sosyal gruplar içerisindeki temsilleri psikolojik bir temsildir ve diğer bireyler ya da gruplar tarafından nasıl algılandıkları ile ilgilidir. Kalıpyargılar, belirli gruplara ve bu gruplara dâhil olan bireylere ilişkin genellemeleri ifade eder. Bu genellemeler, grubun veya bireyin psikolojik temsiliyeti yani algılanması ile ilişkilidir. Örneğin, kadınların çalışmaması gerektiğine dair bir kalıpyargı, kadınların doğurganlık özelliği ve annelik rolü ile özdeşleştirilmesinin bir sonucudur. Erkeklerin güçlü, rekabetçi, girişken, cesur, korumacı ve bağımsız; kadınların ise, yaşlı ve çocuk bakımından sorumlu daha çok ev içi görevleri üstlenen, merhametli, yardım sever, duygusal, korunmaya muhtaç ve narin olarak algılanması bireylerin ve uzun vadede toplumların bu yönde kalıpyargılar geliştirmesine neden olmaktadır.

Kalıpyargılar
Belirli gruplara ve bu gruplara dâhil olan bireylere ilişkin genellemeleri ifade eder.

Kalıpyargılar belirli bir toplumsal grup hakkında sahip olunan inançlardır. Cinsiyet grupları, etnik gruplar veya yaş grupları gibi farklı birçok grupla ilişkili kalıpyargılar geliştirilebilir (Hortaçsu, 1998). Kalıpyargılar durağan olmayıp, zaman içerisinde değişen yaşam düzeni ve sosyal yapılar sayesinde ufak farklılıklar gösterebilmektedirler. Ne var ki bu yargıların oluşması ve aktarılması uzun yıllar aldığı gibi, değişmesi ve bu değişikliklerin benimsenmesi de uzun süreler gerektirmektedir (Lueptow, Garovich ve Lueptow, 1995).

Bireylerin neden kalıpyargılar geliştirdikleri sorusu sosyal psikolojinin açıklamaya çalıştığı bir diğer konudur. Kalıpyargıların oluşum sebepleri; *(i)* bireylerin sosyal olguları anlamlandırmasına yardımcı olması, *(ii)* bireylere algılama süreçlerinde enerji tasarrufu sağlaması ve *(iii)* içinde bulundukları sosyal gruplar tarafından paylaşılan inançlar olması şeklinde özetlenebilir (McGarty, Yzerbyt ve Spears, 2009). Tajfel (1969, 1981) kalıpyargıların sınıflama (kategorizasyon) süreci sonucu oluşan inançlar olduğunu belirtmiştir. Bireyler sosyal gruplar arasındaki benzerlik ve farklılıklara göre zihinlerinde bilişsel kategoriler oluşturur ve bu gruplarla ilintili algılama süreçlerinde bu bilgileri kullanarak düşünce ve davranışlarını anlamlandırır. Kalıpyargılar bireylere kolay hatırlanan, ulaşılabilir bilgiler sağlayarak anlamlı bir açıklama sunmuş olur. Bu durum ayrıca algılama sürecini kısaltarak zaman ve çaba noktasında da tasarruf sağlamaktadır (Powell, Butterfield ve Parent, 2002). İlk olarak Gordon Allport (1954) tarafından ortaya atılan zaman ve çaba tasarrufu yaklaşımı ilerleyen yıllarda sosyal psikoloji alanında oldukça kabul görmüştür.

Buna göre, insanlar çevrelerini ve çevrelerinde olup biten tüm olayları algılama ve anlama noktasında sınırlı kapasiteye sahiplerdir. Bu durum bireyleri bir takım kısa yollara ve önceden oluşturulmuş yargılara yöneltmektedir. Dolayısıyla kalıpyargılar, bireylerin zihinlerinde oluşturulmuş sınıflamalar sonucunda özet bilgiler sunarak, bireyin karmaşık ve dinamik çevresini algılanmasında daha az zaman ve çaba sarf etmesini sağlamaktadır (McGarty,1999).

Kalıpyargılar bireylere kolay hatırlanan, ulaşılabilir özet bilgiler sunarak algılama sürecini kısaltır ve enerji tasarrufu sağlar.

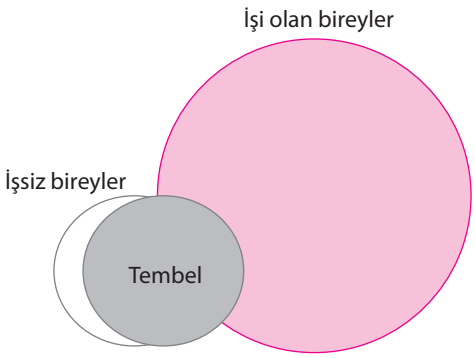
Son olarak, kalıpyargıların içinde bulunulan sosyal grup tarafından benimsenmiş, paylaşılan inançlar olması da kalıpyargıların oluşum sebepleri arasında gösterilebilir. Bireyler içinde bulundukları grubun geneline benzer şekilde hareket ederek sosyal çevrelerine uyum sağlarlar. Bu durum birey-sosyal çevre bütünleşmesi ile açıklanabilir. Bireyler üyesi oldukları gruba zarar verecek davranış ve düşüncelerden uzak dururlar. Örneğin, bir siyasi partinin destekçisi, parti liderinin rüşvet aldığını bilmesine rağmen, partiye, bireye ve öz saygısına ilişkin olumsuz bir izlenim yaratacağı için bunu açıklamayabilir. Kalıpyargılar mevcut durumu muhafaza etmeye ve haklı çıkarmaya da hizmet edebilir. Örneğin erkeklerin matematik ve mühendislik gibi alanlarda kadınlara göre daha başarılı olduğuna dair bir kalıpyargı, kadınların bu alanlara yönelmemesini veya yönelmeleri için teşvik edilmemelerini açıklayabilir (Tajfel, 1981).

? 5
sıra sizde

Bireyler neden kalıpyargılar geliştirir?

Kalıpyargıların Gelişimi

Kalıpyargıların gelişim süreci temelde iki başlık altında açıklanabilir. Bunlar, kalıpyargıların oluşumu ve aktif hale gelmesidir. Kalıpyargıların oluşum aşaması bireyin zihninde gerçekleşen kategorizasyon (sınıflama) sürecini ifade eder. Birey herhangi bir sosyal objeye ilişkin benzerliklerden veya farklılıklardan yola çıkarak sınıflamalar gerçekleştirir. Bu benzerlikler ve farklılıklar gerçek de olabilir, gerçek olmayıp tamamen bireyin algısına dayalı bir durum da olabilir. Kişi belirli bir gruba özgü bir kalıpyargı oluştururken, geçmişten gelen bilgisini, grup üyelerinin benzerliklerini, diğer gruplardan farklılıklarını ve gruba atfettiği sıfatları kullanır. Bu sıfatlar, o grubun etiketini, yani kişinin zihninde oluşturdukları kategorinin özelliklerini oluşturur. Örneğin, işsiz bireylerin tembel olduklarına dair bir kalıpyargı oluşturulurken; birey daha önce doğrudan deneyimleyerek veya kendisine aktarılan işsiz bireylerle ilgili bilgisini kullanır. Bu bilgi işsizlerin iş aramaması, çalışma heveslerinin olmaması, arasalar iş bulabilecekleri gibi bilgiler olabilir. Birey, işsiz kişilerin benzerlikleri ile işsiz kişiler ve işi olanlar arasındaki farklılıkları da göz önünde bulundurur. Tüm bunların sonucunda işsiz bireylere bir sıfat, özellik (tembellik gibi) atfederek sınıflamasını etiketler. McGarty (2009) bu durumu küme gösterimi ile aşağıdaki şekilde ifade etmiştir.



Şekil 8.7 Bireyin iki sosyal gruba ilişkin kalıpyargı şeması ve tembellik ile ilişkilendirmesi

Kaynak: McGarty, 2009:32

Buna göre birey zihninde tembellik veya tembel kişiler ile işsiz bireyler arasında birçok ortak nokta, kesişen özellikler olduğunu düşünmektedir.

Birey geliştirdiği bu kalıpyargıları bilinçli veya bilinç dışı harekete geçirebilir. Çevresel faktörler, kalıpyargı geliştirdiği grup üyelerinden biri ile iletişime geçme durumu veya bu gruba ilişkin herhangi bir durumda kalıpyargılar aktif hale gelebilir. Araştırmacılar çoğunlukla kalıpyargıların otomatik olarak harekete geçtiğini savunsa da, Fiske (1989) bireyin yeterince kontrollü ve motive olması durumunda kalıpyargıların davranışa dönüşümü konusunda bilinçli hareket edebileceğini savunmuştur. Kalıpyargıların otomatik olarak, bilinç dışı, aktif hale gelmesinde, ne kadar tutarlı ve tekrarlı bir şekilde davranışa dönüştüğünün etkili olduğu belirtilmektedir (Bargh, Chen ve Burrows, 1996).

Kalıpyargılar bireyin kendisinin de içinde bulunduğu sosyal gruba yönelik ise, söz konusu kalıpyargıların aktif hale gelmesi durumunda **kalıpyargı tehdidi** veya **kalıpyargı avantajı** oluşabilir. Kalıpyargı tehdidi; sosyal psikolojide sıklıkla çalışılan ve bireyin kendisinin de içinde bulunduğu sosyal gruba yönelik negatif yargılar neticesinde ortaya çıkan olumsuz durumları ifade eden bir kavramdır. Steele (1997), yaptığı deneysel çalışmada siyahi üniversite öğrencilerine ırkçı kalıpyargılar ve siyahilerin matematik, fizik gibi alanlarda başarısız olduğuna dair negatif kalıpyargılar hatırlatıldığında testlerdeki başarı oranlarının düştüğünü ancak normal şartlarda beyaz öğrencilerden daha yüksek skorlar elde ettiklerini bulmuşlardır. Bu durum bireyde stres ve performans düşüklüğü yaratan kalıpyargı tehdidi olarak tanımlanmıştır. Contrada vd. (2000), yaptıkları literatür taramasında bireylerin kendileri ile ilgili olumsuz yargılarda pasif bir rolde olmadıklarını, tam tersine kendilerinin de bu kalıpyargıları zihinlerinde aktif hale getirerek daha yüksek stres yaşayacaklarını ve bu durumun psikolojik iyilik hallerini olumsuz etkileyeceğini belirtmişlerdir.

Kişinin de içinde bulunduğu gruba yönelik negatif kalıpyargılar olabileceği gibi bu yargılar olumlu da olabilir. Örneğin, erkeklerin kadınlara göre mühendislik alanlarında daha başarılı olduklarına dair bir kalıpyargı, erkeklerin mühendislik konularında daha iyi performans göstermesini, daha çok motive olmasını ve daha istekli olmasını teşvik edebilir. Bu durum erkekler için kalıpyargısal bir avantaj olarak değerlendirilmektedir (Kray, Thompson ve Galinsky, 2001). Kalıpyargı tehdidi veya avantajı bireyler üzerinde duygusal (stres, heyecan gibi), bilişsel (hafızayı olumlu/olumsuz etkilemesi gibi) , fizyolojik (kalp atışının hızlanması, ter bezlerinin çalışması gibi) ve/veya davranışsal (daha istekli, motive olunması veya konsantre olamayıp, testten uzaklaşılması gibi) biçimlerde etkisini gösterebilmektedir (Baysu ve Phalet, 2014).

Kalıpyargı tehdidi; bireyin kendisinin de içinde bulunduğu sosyal gruba yönelik olumsuz yargılar neticesinde ortaya çıkan olumsuz durumları ifade eder.

Kalıpyargı avantajı; bireyin kendisinin de içinde bulunduğu sosyal gruba yönelik olumlu yargılar neticesinde ortaya çıkan olumlu durumları ifade eder.

sıra sizde 6

Kalıpyargı tehdidi ve avantajı nedir?

Kalıpyargılar, Ön Yargılar ve Ayrımcılık

Ön yargılar bir kişi veya gruba yönelik olumsuz ve aleyhte tutumları ifade eder (Stroebe ve Insko, 1989). Kalıpyargılar ve ön yargılar birbirleri ile bağlantılı ancak farklı kavramlardır. Birçok araştırmacı ön yargıların, kalıpyargıların gelişim sürecinde bahsedilen sınıflamalar (kategorizasyon) sonucu ortaya çıktığını savunmaktadır. Bireyin sınıflamalar sonucu belirli bir gruba atfettiği tüm özellikler olumsuz olmayabilir, ancak bu gruba ilişkin ön yargıları ile sahip olduğu genellemeler birbirleri ile ilişkilidir.

Ön yargılar da kalıpyargılar gibi kişisel ve sosyokültürel faktörlerden etkilenerek oluşmaktadır. Dollard vd. (1939) tarafından geliştirilen **günah keçisi kuramı**na göre, ezilmiş, hayal kırıklığına uğratılmış diğer bir deyişle günah keçisi ilan edildiğini düşünen bireyler, içinde bulundukları sosyal grup dışındaki gruplara agresif ve olumsuz tutumlar beslerler. Bu kurama göre, ön yargılar, hayal kırıklığı, ezilmişlik - agresiflik ilişkisi sonucu oluşan tutumlardır. Adorno vd. (1950) tarafından geliştirilen bir diğer kuram ise **otoriter kişilik kuramı**dır. Buna göre, bireylerin kişilik oluşum aşamalarında maruz kaldıkları otoriter ve baskıcı yaklaşımlar, daha ön yargılı olmalarına sebep olmaktadır. Her iki kuramda da kişiler tepkilerini, agresifliklerini sadece kendilerini ezen veya baskı uygulayan kişi veya gruplara yöneltmemekte, dışsal (kendilerinin içinde olmadığı) birçok sosyal gruba karşı olumsuz tutumlar geliştirebilmektedirler (Stroebe ve Insko, 1989). Ön yargılar da kalıpyargılar gibi doğrudan deneyimleyerek veya çevre (annebaba, öğretmen, arkadaş gibi) ve içinde bulunulan toplumun sahip olduğu değerler aracılığı ile öğrenilebilir (Kağıtçıbaşı, 2000).

Ayrımcılık önyargıların davranışa dönüşmüş halidir (Stroebe ve Insko, 1989). Ayrımcılık özünde belirli bir kişi veya grubun diğer kişi veya gruplarla eşit olarak değerlendirilmemesi sonucu ortaya çıkan eylemlerdir. Ön yargı ve ayrımcılığın azaltılmasında bireyin olumsuz tutum ve davranış yönelttiği grup üyeleri ile etkileşim içinde olabilmesi oldukça önemlidir. Bu sayede söz konusu dış grup ile kendi içinde bulunduğu grup (iç grup) arasında benzerlikler, ortak noktalar bulabilmesi kolaylaşacaktır. Bireyin sahip olduğu sınıflamaları ve bu sınıflara atfettiği özellikleri yeniden gözden geçirebilmesi sahip olduğu genellemeleri ve olumsuz tutumları değiştirmesine ön ayak olabilir.

✓ Ön yargılar bir kişi veya gruba yönelik olumsuz ve aleyhte tutumları ifade ederken; ayrımcılık bu tutumların davranışa dönüşmüş halidir.

? 7
sıra sizde

Ön yargıların oluşum süreçlerine ilişkin teorik yaklaşımları açıklayınız.

Yaşamın İçinden

Ahmet okuldan mezun olup iyi de bir iş bulunca, bir süredir arkadaşlık ettiği ve şu anda son sınıfta okumakta olan Nevin'e evlenme teklif etti. Nevin'in teklifi kabul etmesi üzerine gelecek planları yapmaya başladılar. Nevin, mezun olur olmaz iş bulup çalışarak aile bütçesine katkı yapacağına dair hayallerinden bahsettiğinde Ahmet, işteki kazancının yeterli olduğunu Nevin'in çalışmasına ihtiyaçları olmadığını söyledi.

Nevin, hep hayalinin okumak ve çalışmak olduğunu, annesinin de hep çalıştığını, her şeyi babasıyla ortak yaptıklarını bunun onları birbirlerine daha da yakınlaştırdığını düşündüğünü söyledi.

Ahmet ailesindeki hiçbir kadının çalışmadığını söyleyerek nasıl rahat bir çocukluk geçirdiğini anlattı. Çocukların eve gelince annelerini evde bulmalarının daha doğru olduğunu, kadınların evde oturduklarında evdeki düzenin daha iyi olduğunu savundu.

Nevin ise annesi çalıştığı için her zaman sorumluluk duygusunun yüksek olduğundan, kendi kahvaltısını hep kendisinin hazırladığından, kendi kararlarını kendisinin verdiğinden, daha bilinçli ve kararlı olduğundan söz etti. Bu arada annesinin çalıştığı halde evlerinin hep çok temiz ve düzenli olduğundan, annesinin bütün ev işlerini tek başına yaptığından, hem işe hem de eve yetiştiğinden bahsetti. Ve "merak etme Ahmet, ben ev işlerini aksatmam" dedi.

1. Ahmet'in ve Nevin'in kadınların çalışmasına yönelik tutumlarının farkı nereden kaynaklanmaktadır?
2. Ahmet'in ve Nevin'in kadınların çalışması konusundaki kalıpyargıları nelerdir? Bu kalıpyargılar nasıl gelişmiştir?
3. Kadınların çalışmaması gerektiği yönündeki kalıpyargılar Nevin için iş yaşamında nasıl bir tehdit oluşturabilir?

Yaşamın İçinden

1. Ahmet ve Nevin'in kadınların çalışmasına ilişkin tutumlarının oluşumunda aileleri olan etkileşimlerinin ve annelerinin çalışıp çalışmamasının etkisi görülmektedir. Bu durum gözlem yoluyla sosyal öğrenmeye örnek teşkil etmektedir.
2. Ahmet'in annesinin çalışmaması ve ev ve çocuk bakım işleri ile ilgilenmiş olması, bu işlerin kadınların birincil ve en önemli sorumlulukları olduğuna dair bir kalıpyargı geliştirmesine sebep olmuştur. Benzer şekilde Nevin'in annesinin de çalışıyor olmasına rağmen, ev ve çocuk bakım işlerini de yürütmüş olması Nevin'in bu tür rollerin kadınların sorumluluğunda olan roller olduğuna dair kalıpyargıları kabul etmesine sebep olmuştur. Ancak Ahmet'ten farklı olarak ailesinde gözlemlediği durum annesinin dışarıda bir işte de çalışması olduğu için, kendisi de hem çalışıp hem de ev işleri, çocuk bakımı gibi görevlere yetişebileceğini belirtmiştir.
3. Nevin her ne kadar ailesi ve özellikle de annesinden gözlemleyerek geliştirdiği tutumlar gereği kadınların çalışması gerektiğini savunsa da, ev ve aile içi görevlerinin de öncelikli olduğunu düşünmektedir. Ayrıca içinde bulunduğu toplumda kadınların birincil rolünün annelik ve ev işleri olduğu görüşünün yaygın olmasından ötürü, Nevin iş dünyasında bu kalıpyargıların tehdidi ile karşı karşıya kalabilir. Performans, motivasyon düşüklüğü, konsantre olamama, işlerde daha çok stres yaşama gibi etkiler görülebilir. Ayrıca bu kalıpyargılar Nevin'in işinde statü ve ücret bağlamında yükselmesini (bknz. cam tavan) ve adil bir şekilde değerlendirilmesini de engelleyebilir.

1 Tutumu ve tutum bileşenlerini tanımlayabilmek

Tutum bir şeyin beğenilir olması ya da olmaması açısından değerlendirilmesi sonucunda bu şeye karşı ortaya çıkan bir psikolojik eğilimdir. Bu tanıma göre tutum, kişinin belli objelere karşı belli davranışlarda bulunma eğiliminde olmasıdır. Obje olarak söz edilen şey psikolojik obje olup, bu bir nesne olabileceği gibi bir kişi, ya da varlık, bir grup insan, bir olay veya bir durum da olabilir. Tutum, kişinin herhangi bir şey hakkında nasıl davranması gerektiğini belirleyen, o şey hakkındaki hisleri (duyguları), inanışları ve düşünceleri toplamıdır. Buna göre tutum bileşenleri duygu (affect), biliş (cognition) ve davranış niyetidir(behavioral intention). Bu üç unsurun İngilizce adlarının baş harfleri nedeniyle tutum bileşenleri modeline ABC Modeli denilmektedir.

2 Tutum oluşum süreçlerini açıklayabilmek

Tutumların oluşumunda öğrenmenin etkisi büyüktür. Çünkü kişiler tutumlarını sosyal çevrelerinden öğrenirler. Kişiler kendi deneyimlerinden, başkaları tarafından kendilerine aktarılanlardan ya da gözlemlerinden neyin iyi ya da kötü neyin yararlı ya da zararlı, neyin doğru ve kabul edilebilir neyin yanlış ya da kabul edilemez olduğunu öğrenir ve ona göre davranma niyeti gösterirler. Bir diğer süreç ise bireylerin doğrudan doğruya yaşadıkları deneyimler yoluyla tutumun oluşmasıdır.

3 Tutumun nasıl ölçüldüğünü açıklayabilmek

Tutum ölçümleri doğrudan ölçümler ve dolaylı ölçümler olarak iki şekilde yapılabilmektedir. Doğrudan ölçümler bireylere doğrudan ifadeler ya da sorular yöneltilerek gerçekleştirilirken, dolaylı ölçümlerde davranışların gözlemlenmesi yolu ile ölçüm gerçekleştirmek ve bu davranışları tutumlarla ilişkilendirmek mümkündür. Dolaylı ve doğrudan ölçümlerin birlikte gerçekleştirilmesi, tutumların daha kapsamlı ve doğru bir şekilde anlaşılmasını sağlayacaktır.

4 Tutumlar ve davranışlar arasındaki ilişkiyi açıklayabilmek

Tutumların mutlaka bir davranışa dönüşmesi söz konusu olmayabilir. Belli bir davranışa eğilimi olan kişilerin o davranışta bulunma olasılığı olmakla beraber, bir sebeple o davranışı sergilemeyebilirler. Tutum ve davranış arasındaki ilişkide belirleyici olan bazı unsurlar vardır. Bunlar; tutumun spesifik (bir şeye özgü) olması, tutumun kişinin kişisel çıkarıyla ilintili olması, tutumun kişilik faktörüne bağlı olması ve tutumun sosyal ortama bağlı olmasıdır (Nelson ve Quick,2002).

5 Kalıpyargıları tanımlayabilmek

Kalıpyargılar, belirli gruplara ve bu gruplara dâhil olan bireylere ilişkin genellemeleri ifade eder. Bu genellemeler, grubun veya bireyin psikolojik temsiliyeti yani algılanması ile ilişkilidir. Kalıpyargılar durağan olmayıp, zaman içerisinde değişen yaşam düzeni ve sosyal yapılar sayesinde ufak farklılıklar gösterebilmektedirler. Ne var ki bu yargıların oluşması ve aktarılması uzun yıllar aldığı gibi, değişmesi ve bu değişikliklerin benimsenmesi de uzun süreler gerektirmektedir (Lueptow, Garovich & Lueptow, 1995).

6 Kalıpyargı gelişim sürecini açıklayabilmek

Kalıpyargıların gelişim süreci temelde iki başlık altında açıklanabilir. Bunlar, kalıpyargıların oluşumu ve aktif hale gelmesidir. Kalıpyargıların oluşum aşaması bireyin zihninde gerçekleşen kategorizasyon (sınıflama) sürecini ifade eder. Birey geliştirdiği bu kalıpyargıları bilinçli veya bilinç dışı harekete geçirebilir. Çevresel faktörler, kalıpyargı geliştirdiği grup üyelerinden biri ile iletişime geçme durumu veya bu gruba ilişkin herhangi bir durumda kalıpyargılar aktif hale gelebilir. Araştırmacılar çoğunlukla kalıpyargıların otomatik olarak harekete geçtiğini savunsa da, Fiske (1989) bireyin yeterince kontrollü ve motive olması durumunda kalıpyargıların davranışa dönüşümü konusunda bilinçli hareket edebileceğini savunmuştur. Kalıpyargıların otomatik olarak, bilinç dışı, aktif hale gelmesinde, ne kadar tutarlı ve tekrarlı bir şekilde davranışa dönüştüğünün etkili olduğu belirtilmektedir (Bargh, Chen ve Burrows, 1996).

7 Kalıpyargıları, ön yargıları ve ayrımcılığı açıklayabilmek

Ön yargılar bir kişi veya gruba yönelik olumsuz ve aleyhte tutumları ifade ederken; ayrımcılık bu tutumların davranışa dönüşmüş halidir. Kalıpyargılar ve ön yargılar birbirleri ile bağlantılı ancak farklı kavramlardır. Birçok araştırmacı ön yargıların, kalıpyargıların gelişim sürecinde bahsedilen sınıflamalar (kategorizasyon) sonucu ortaya çıktığını savunmaktadır. Bireyin sınıflamalar sonucu belirli bir gruba atfettiği tüm özellikler olumsuz olmayabilir, ancak bu gruba ilişkin ön yargıları ile geliştirdiği genellemeler (kalıpyargılar) birbirleri ile ilişkilidir.

1 Tutum ile ilgili aşağıdaki ifadelerden hangisi doğru **değildir?**

A. Tutum, kişinin belli objelere karşı belli davranışlarda bulunma eğilimidir.
B. Tutumlar kişinin değerleri, duygu durumu ve duyguları ile yakından ilişkilidir
C. Tutum bileşenlerinden duygu önce gelir, düşünce ve davranış niyeti ise duyguları takip ederek gelişir.
D. Tutumların oluşumunda öğrenmenin etkisi büyüktür.
E. Tutumlar sabit olmayıp değişkendirler.

2 Tutumların oluşumuna ilişkin aşağıdaki ifadelerden hangisi **yanlıştır?**

A. Okul öğretmenlerimiz ile olan etkileşimimiz neticesinde öğrenilebilir.
B. Arkadaş çevremizle olan etkileşimimiz neticesinde öğrenilebilir.
C. Okuduğumuz bir kitap neticesinde öğrenilebilir.
D. Anne babamız ile olan etkileşimimiz neticesinde öğrenilebilir.
E. Tutumlar doğuştan getirdiğimiz özelliklerimizdir.

3 Değerler ile ilgili aşağıdaki ifadelerden hangisi doğru **değildir?**

A. Kişinin sahip olduğu inanışların gücü ve bu inanışların gerçekleşme olasılığına ilişkin beklentisi ile kişinin inanışın gerçekleşmesine verdiği değer o objeye yönelik tutumunu belirler.
B. Değerler doğrudan gözlenebilen unsurlardır.
C. Değerler uç ve aracı değerler olarak iki çeşittir.
D. Aracı değerler kişinin uç değerlere ulaşmasına yardım eden değerlerdir.
E. Değerler kişinin hayatta ne için çabalamak gerektiğine ve nasıl davranmasının doğru olacağına ilişkin inanışlarıdır.

4 Sosyal tutumların ölçülmesinde kullanılan ve bir tutum objesine ilişkin birbirine eşit uzaklıktaki özelliklerin olumlu ya da olumsuz olarak değerlendirilmesini amaçlayan doğrudan tutum ölçüm tekniği aşağıdakilerden hangisidir?

A. Gözlem
B. Duygusal anlam ölçeği
C. Thurstone ölçeği
D. Likert tipi ölçek
E. Guttman ölçeği

5 Aşağıdakilerden hangisi doğrudan tutum ölçümlerinde dikkat edilmesi gereken unsurlardan biri **değildir?**

A. Yöneltilen sorularda birden çok ifadenin veya iki negatif ifadenin yer almaması gerekmektedir.
B. Cevap seçenekleri kapsamlı olmalıdır.
C. Tutumlar tek bir ifade/soru ile değil, birbirine benzer birkaç ifade/soru ile ölçülmelidir.
D. Birbiri ile ilişkili konulara dair tutum ölçümlerinin ard arda yapılması gerekmektedir.
E. Cevap seçeneklerinin rakamsal değerlerinin neyi ifade ettiği belirtilmelidir.

6 Bilişsel karmaşa kavramına ilişkin aşağıdaki ifadelerden hangisi doğru **değildir?**

A. Bilişsel karmaşa, kişinin aynı objeye karşı farklı tutumlar içinde olması durumudur.
B. Bilişsel karmaşa yaşayan kişi karşı tarafı eğilimi olan davranışı yapmak konusunda ikna etmeye çalışabilir.
C. Bilişsel karmaşa yaşayan kişi kendisinden tutumlarına aykırı davranışlar bekleyen kişilerden uzaklaşabilir.
D. Bilişsel karmaşa yaşayan kişi tutumları sebebiyle eğilimli oldukları davranışlar arasındaki farkın çok da önemli olmadığını düşünebilir.
E. Bilişsel karmaşa kişinin tutumu ile kendisinden beklenen davranışın birbirlerinden farklı olması durumudur.

7 Tutum ve davranış ilişkisine ilişkin aşağıdaki ifadelerden hangisi doğru **değildir?**

A. Tutum kişinin ilgi duyduğu bir şeyle alakalı olduğunda tutum ile davranış arasındaki ilişki daha güçlü olacaktır.
B. Öz denetimi yüksek olan bireylerin tutumlarına uygun davranışlar sergilemesi beklenir.
C. Kişinin hayatında önemi olan şeylere ilişkin tutumlarının davranışa dönüşme ihtimali daha yüksektir.
D. Kişinin tutumu ile kendisinden beklenen davranışın birbirlerinden farklı olması durumunda kişide bilişsel karmaşa ortaya çıkabilir.
E. Belli bir şeye özgü olan (spesifik) tutumların davranışa dönüşme ihtimali daha yüksektir.

8 Kalıpyargılara ilişkin aşağıdaki ifadelerden hangisi **yanlıştır?**

A. Kalıpyargılar, belirli gruplara ve bu gruplara dahil olan bireylere ilişkin genellemeleri ifade eder.
B. Kalıpyargılar bireylerin sosyal olguları anlamlandırmasına yardımcı olur.
C. Kalıpyargılar bireylere algılama süreçlerinde kolay hatırlanan, özet bilgiler sunarak enerji tasarrufu sağlar.
D. Kalıpyargılar negatif duygu, ve düşüncelerdir.
E. Kalıpyargılar mevcut durumu muhafaza etmeye ve haklı çıkarmaya yarayan açıklamalar sunar.

9 Kalıpyargı tehdidine ilişkin aşağıdaki ifadelerden hangisi doğrudur?

A. Bireyin kendisinin de içinde bulunduğu sosyal gruba yönelik olumsuz yargılar neticesinde ortaya çıkan olumsuz durumları ifade eder.
B. Bireyin kendisinin de içinde bulunduğu sosyal gruba yönelik olumlu yargılar neticesinde ortaya çıkan olumlu durumları ifade eder.
C. Bireyin kendisinin de içinde bulunduğu sosyal gruba yönelik nötr yargıları ifade eder.
D. Bireyin kendisinin de içinde bulunduğu sosyal gruba yönelik olumsuz yargılar neticesinde ortaya çıkan olumlu durumları ifade eder.
E. Bireyin kendisinin de içinde bulunduğu sosyal gruba yönelik olumlu yargılar neticesinde ortaya çıkan olumsuz durumları ifade eder.

10 Ön yargı ve ayrımcılığa ilişkin aşağıdaki ifadelerden hangisi doğru **değildir?**

A. Ön yargılar bir kişi veya gruba yönelik olumsuz tutumları ifade eder.
B. Ayrımcılık ön yargıların davranışa dönüşmüş halidir.
C. Ön yargılar kişisel ve sosyo-kültürel faktörlerden etkilenebilmektedir.
D. Ön yargılar doğrudan deneyimlerle veya çevreden aktarılan bilgilerle oluşabilir.
E. Ön yargılar değiştirilemez.

1. C	Yanıtınız yanlış ise "Tutum" ve "Tutumların Oluşumu" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
2. E	Yanıtınız yanlış ise "Tutumların Oluşumu" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
3. B	Yanıtınız yanlış ise "Tutumların Oluşumu" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
4. C	Yanıtınız yanlış ise "Tutumların Ölçülmesi" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
5. D	Yanıtınız yanlış ise "Tutumların Ölçülmesi" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
6. A	Yanıtınız yanlış ise "Tutum Davranış İlişkisi" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
7. B	Yanıtınız yanlış ise "Tutum Davranış İlişkisi" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
8. D	Yanıtınız yanlış ise "Kalıpyargılar" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
9. A	Yanıtınız yanlış ise "Kalıpyargıların Gelişimi" konusunu yeniden gözden geçiriniz.
10. E	Yanıtınız yanlış ise "Kalıpyargılar, Ön Yargılar ve Ayrımcılık" konusunu yeniden gözden geçiriniz.

8 Sıra Sizde Yanıt Anahtarı

Sıra Sizde 1

Bir şeyin beğenilir olması ya da olmaması açısından değerlendirilmesi sonucunda bu şeye karşı ortaya çıkan bir psikolojik eğilimdir. Tutum, kişinin herhangi bir şey hakkında nasıl davranması gerektiğini belirleyen, o şey hakkındaki hisleri (duyguları), inanışları ve düşünceleri toplamıdır. Buna göre tutum bileşenleri duygu, biliş ve davranış niyetidir.

Sıra Sizde 2

Son bir haftanızın sınavlarınızdan önceki hafta olduğunu varsayalım. Gireceğiniz sınavlardan dolayı heyecanlı, telaşlı veya endişeli bir duygu durumunda olabilirsiniz. Bu duygu durumunuza sınavlara çalışma yoğunluğunuz, sınavların nasıl geçeceğine dair şüpheleriniz ve başarılı veya başarısız olma ihtimalinin yarattığı stres sebep olmuş olabilir. İçinde bulunduğunuz duygu durumu yüzünden uyumakta güçlük çekiyor, kendinize pek zaman ayıramıyor veya arkadaşlarınıza agresif tepkiler veriyor olabilirsiniz. Belki de sınav haftası yüzünden içinde bulunduğunuz duygu durumu ve bunun davranışlarınıza agresiflik olarak yansıması neticesinde yakın arkadaşınızla tartışmış olabilirsiniz. Unutmayınız ki, burada verilen cevap belirli varsayımlar ve bir örnek üzerinedir. Farklı duygu durumları ve davranışa yansıma örnekleri sunabilirsiniz.

Sıra Sizde 3

Tutumların oluşumunda öğrenmenin etkisi büyüktür. Çünkü kişiler tutumlarını sosyal çevrelerinden öğrenirler. Kişiler kendi deneyimlerinden, başkaları tarafından kendilerine aktarılanlardan ya da gözlemlerinden neyin iyi ya da kötü neyin yararlı ya da zararlı, neyin doğru ve kabul edilebilir neyin yanlış ya da kabul edilemez olduğunu öğrenir ve ona göre davranma niyeti gösterirler.

8 Sıra Sizde Yanıt Anahtarı

Sıra Sizde 4

Tutumların mutlaka bir davranışa dönüşmesi söz konusu olmayabilir. Belli bir davranışa eğilimi olan kişilerin o davranışta bulunma olasılığı olmakla beraber, bir sebeple o davranışı sergilemeyebilirler. Tutum ne kadar spesifik olursa davranışla ilişkisi de o kadar güçlü olmaktadır. Kişinin kendisi için önemli olmayan konulardaki tutumu ile davranışı arasında ilişki olması beklenmez. Kişiler içinde bulundukları sosyal ortamda kabul edilmiş değerlerle uyumlu tutumlara sahip olmasalar bile içinde bulundukları sosyal ortamda uygun olan davranışları gösterme eğiliminde olurlar.

Sıra Sizde 5

Bireyler sosyal gruplar arasındaki benzerlik ve farklılıklara göre zihinlerinde bilişsel kategoriler oluşturur ve bu gruplarla ilintili algılama süreçlerinde bu bilgileri kullanarak düşünce ve davranışlarını anlamlandırır. Kalıpyargılar bireylere kolay hatırlanan, ulaşılabilir bilgiler sağlayarak anlamlı bir açıklama sunmuş olur. Bu durum ayrıca algılama sürecini kısaltarak zaman ve çaba noktasında da tasarruf sağlamaktadır. Kalıpyargıların içinde bulunulan sosyal grup tarafından benimsenmiş, paylaşılan inançlar olması da kalıpyargıların oluşum sebepleri arasında gösterilebilir. Bireyler içinde bulundukları grubun geneline benzer şekilde hareket ederek sosyal çevrelerine uyum sağlarlar.

Sıra Sizde 6

Kalıpyargılar bireyin kendisinin de içinde bulunduğu sosyal gruba yönelik ise, söz konusu kalıpyargıların aktif hale gelmesi durumunda kalıpyargı tehdidi veya kalıpyargı avantajı oluşabilir. Kalıpyargı tehdidi; sosyal psikolojide sıklıkla çalışılan ve bireyin kendisinin de içinde bulunduğu sosyal gruba yönelik negatif yargılar neticesinde ortaya çıkan olumsuz durumları ifade eden bir kavramdır. Tersine, bireyin içinde bulunduğu gruba yönelik olumlu yargılar neticesinde kişinin daha çok motive olması, daha istekli olması gibi olumlu durumlar ise kalıpyargısal avantajdır.

Sıra Sizde 7

Ön yargılar kişisel ve sosyo-kültürel faktörlerden etkilenerek oluşabilir. Buna göre, günah keçisi kuramına göre, ezilmiş, hayal kırıklığına uğratılmış diğer bir deyişle günah keçisi ilan edildiğini düşünen bireyler, içinde bulundukları sosyal grup dışındaki gruplara agresif ve olumsuz tutumlar beslerler. Bu kurama göre, ön yargılar, hayal kırıklığı, ezilmişlik - agresiflik ilişkisi sonucu oluşan tutumlardır. Ön yargıların oluşma sürecini açıklayan bir diğer kuram ise otoriter kişilik kuramıdır. Buna göre, bireylerin kişilik oluşum aşamalarında maruz kaldıkları otoriter ve baskıcı yaklaşımlar, daha ön yargılı olmalarına sebep olmaktadır. Her iki kuramda da kişiler tepkilerini, agresifliklerini sadece kendilerini ezen veya baskı uygulayan kişi veya gruplara yöneltmemekte, dışsal (kendilerinin içinde olmadığı) birçok sosyal gruba karşı olumsuz tutumlar geliştirebilmektedirler.

Kaynakça

Adorno, T. W., Frenkel-Brunswik, E., Levinson, D. J., ve Sanford, R. N. (1950). **The Authoritarian Personality.** Harper and Brothers.

Ajzen, I. (2001). "Nature and Operation of Attitudes", **Annual Review Psychology,** 52: 27-58.

Allport, G.W. (1954). **The Nature of Prejudice,** Reading, Mass: Addison Wesley.

Asch, S.E. (1952). **Social Psychology,** New York: Prentice-Hall.

Bargh, J. A., Chen, M., ve Burrows, L. (1996). "Automaticity of social behavior: Direct effects of trait construct and stereotype activation on action". **Journal of Personality and Social Psychology,** 71, (2), 230.

Baysu, G., ve Phalet, K. (2014). "Avrupalı ikinci nesil Türk göçmenlerin okul başarısı". **Türk Psikoloji Yazıları,** 17, (34): 36-52.

Contrada, R. J., Ashmore, R. D., Gary, M. L., Coups, E., Egeth, J. D., Sewell, A. vd. (2000). "Ethnicity-related sources of stress and their effects on well-being". **Current Directions in Psychological Science,** 9, (4): 136-139.

Cüceloğlu, D. (2011). **İnsan ve Davranış. Psikolojinin Temel Kavramları,** 7. Basım. İstanbul: Remzi Kitabevi.

DeVellis, R. F. (2003). **Scale development: Theory and applications** (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.

Dollard, J., Miller, N. E., Doob, L. W., Mowrer, O. H., ve Sears, R. R. (1939). **Frustration and Aggression.** Yale University Press.

Fiske, S. T. (1989). **Examining the role of intent: Toward understanding its role in stereotyping and prejudice.** In Uleman J. S. ve Bargh J. A. (Eds.) Unintended Thought, Guilford Press.

George, J. M. ve Jones, G. R. (2012). **Understanding and Managing Organizational Behavior,** Pearson.

Hortaçsu, N. (1998). **Grup İçi ve Gruplar Arası Süreçler.** İmge Kitabevi.

Hoşgörür, V. (1997). "Bogardus, Guttman ve Likert Ölçekleri". **Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,** 10, (1): 346-357.

Kağıtçıbaşı, Ç. (2000). **Kültürel Psikoloji, Kültür Bağlamında İnsan ve Aile,** İstanbul: Evrim Yayınevi.

Kağıtçıbaşı, Ç. (1999). **Yeni İnsan ve İnsanlar.** 10. Basım, İstanbul:Evrim Yayınevi.

Kray, L. J., Thompson, L., ve Galinsky, A. (2001). Battle of the sexes: Gender stereotype confirmation and reactance in negotiations. **Journal of Personality and Social Psychology,** 80, (6): 942-958.

Krosnick, J. A., ve Fabrigar, L. R. (1991). **The Handbook of Questionnaire Design.** Oxford University Press, New York.

Lueptow, L. B., Garovich, L., ve Lueptow, M. B. (1995). "The persistence of gender stereotypes in the face of changing sex roles: Evidence contrary to the sociocultural model". **Ethology and Sociobiology**, 16, (6): 509-530.

McGarty, C. (2009). **Stereotype Formation as Category of Formation.** In McGarty, C., Yzerbyt, V. Y., ve Spears, R. (Eds.). Stereotypes as explanations: The formation of meaningful beliefs about social groups. Cambridge University Press.

McGarty, C. (1999). **Categorization in Social Psychology.** Sage.

McGarty, C., Yzerbyt, V. Y., ve Spears, R. (Eds.). (2009). **Stereotypes as explanations: The formation of meaningful beliefs about social groups.** Cambridge University Press.

Miller, D. C. (1991). **Handbook of Research Design and Social Measurement** (5th ed.). Newbury Park, CA: Sage.

Morgan, C. T. (1995). **Psikolojiye Giriş, Tutumlar ve Önyargı.** 11. Baskı. (Çev. Orhan Aydın).

Morris, C. G. (2002). **Psikolojiyi Anlamak.** (Çev. Ed.)Belgin Ayvaşık ve Melike Sayıl. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları. No: 23.

Nelson, D. L. ve Quick J. C. (2002). **Understanding Organizational Behavior: A Multimedia Approach,** South-Western.

Powell, G. N., Butterfield, D. A., ve Parent, J. D. (2002). "Gender and managerial stereotypes: Have the times changed?. **Journal of Management,** 28, (2): 177-193.

Robbins, S. P. ve Judge T. A. (2017). **Organizational Behavior,** Pearson.

Sakallı, N. (2001). **Sosyal Etkiler – Kim Kimi Nasıl Etkiler,** İmge Kitabevi.

Schwarz, N. (2008). **Attitude Measurement.** In William D. Crano ve Radmila Prislin (Eds.), Attitude and Attitude Change, Psychology Press, Taylor & Francis Group, New York.

Schwarz, N., Strack, F., ve Mai, H. P. (1991). "Assimilation and contrast effects in part-whole question sequences: A conversational logic analysis", **Public Opinion Quarterly,** 55, (1): 3-23.

Steele, C. M. (1997). "A threat in the air: How stereotypes shape intellectual identity and performance". **American Psychologist,** 52, (6): 613-629.

Stroebe, W., ve Insko, C. A. (1989). **Stereotype, prejudice, and discrimination: Changing conceptions in theory and research.** In Bar-Tal D., Graumann C. F., Kruglanski A. W, Stroebe W. (Eds.). Stereotyping and Prejudice: Changing Conceptions, Springer Science Business Media.

Tajfel, H. (1981). **Social Stereotypes and Social Groups.** In J.C. Turner ve H. Giles (Eds), Intergroup Behaviour, Oxford: Blackwell.

Tajfel, H. (1969). "Cognitive aspects of prejudice". **Journal of Social Issues,** 25: 79-97.